النسخة المصوّرة والمختصرة من كتاب
الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة

حقًّا

المريخ و الزهرة



د. جون جراي



هذا الكتاب يحتفل بالنجاح الذي حققه الكتاب الأول في قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في العالم: «الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة».

بالإضافة إلى المقتطفات المأخوذة من كتاب جون جراي الكلاسيكي في العلاقات - الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة - تم تزويد هذا الكتاب الجميل برسومات كاريكاتورية طريفة وأعمال فنية جميلة.

يقدم لك هذا الكتاب، الذي يعتبر أفضل هدية تمنحها لمن تحب أو لنفسك، نصيحة جون جراي الثرية والملهمة من أجل إقامة علاقات سليمة مفعمة بالحب، والحفاظ عليها.

حقًّا
المريخ والزهرة



المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)

شارع العليا	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)

شارع عثمان بن عفان	تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)

شارع الكورنيش	تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)

الشارع الأول	تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الاحساء (المملكة العربية السعودية)

المبرز طريق الظهران	تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)

شارع صاري	تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

أسواق الحجاز	تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)

طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

مركز الميناء	تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)

الحولي – شارع تونس	تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٦

The Illustrated Essential
Men Are from Mars, Women Are from Venus

Truly
Mars & Venus



John Gray, Ph.D.




HarperCollins*Publishers*

أهدي هذا الكتاب مع أعمق حبي
وعاطفتي إلى زوجتي، بوني جراي.
إن حبها وحساسيتها وحكمتها وقوتها هي
ما ألهمني أن أصبح في أفضل صورة ممكنة،
وأن أشاطركم ما تعلمناه سوياً.

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر إلى زوجتي، بوني، لأنها قد شاركتني رحلة إعداد هذا الكتاب.

وأشكر بناتنا الثلاث -شانون، وجوليت، ولورين- على حبهن ودعمهن الدائمين. إن العيش مع أربعة من الجنس الآخر من المؤكد أنه قد زاد من قدرتي على فهم وتبجيل وجهة النظر الأنثوية.

وأشكر باربرا سليت على إسهامها الهائل في تصميم وإعداد رسومات الكتاب.

وأشكر المحررة، ميجهان داولينج، في دار هاربركولينز للنشر، على ما قدمته لي من تقييم ونصح رائعين. كما أشكر الناشرة، ليسلي كوهين، وطاقم العمل الرائع في دار هاربركولينز.

وأشكر ليندا مايكلز. وكيلتي الدولية، على جعل كتبي تنشر بأكثر من خمسين لغة. وأشكر مونيك مالوري في محطة بلاند تيليفيجن آرتس، على جهدها الكبير في تنظيم جدول أعمالي المزدحم في وسائل الإعلام.
وأشكر طاقم العمل الخاص بي -روزي لاينش، ومايكل ناجاريان، ودونا دوايرن، وجيف أوينز- على مساندتهم الدائمة وجهدهم الكبير في ترويج برامجي الإذاعية وكتبي وأشرطتي وندواتي ولقاءاتي.

وأشكر والديّ، فرجينيا وديفيد جراي، على حبهما وتشجيعهما. رغم أنهما قد فارقا الحياة، فإن حبهما دائماً ما يحيط بي ويساندني.


المريخ
الزهرة



مقدمة

من المؤكد أن الزمان قد تغير، ولكن لا يزال بين الرجال والنساء اختلافات غاية في الأهمية. فعندما يتزوج الرجل الآن، فإنه لا يزال يأمل في أن تظل زوجته كما كانت قبل الزواج، بينما لا تزال هي تأمل في أنه سيتغير عما كان عليه. لا يزال الرجال يتساءلون ما الذي يمكن أن يسعد المرأة، بينما لا تزال النساء تملن إلى تحليل سلوك الرجل بصورة مفرطة. فعندما يجلس في هدوء وصمت، تتساءل: "هل يحبني؟ هل قلت شيئاً خاطئاً؟ هل نتباعد أكثر وأكثر كل يوم؟ هل فعلت شيئاً أغضبه؟ ...". والحقيقة هي أن كل ما يفعله في هذه اللحظة هو أنه مستغرق في مشاهدة التليفزيون.

لم يحدث في التاريخ من قبل أن كان الرجال والنساء على هذه الدرجة من التقارب فيما بينهم. ورغم أنه من الواضح أننا نصبح أكثر تشابهاً يوماً بعد يوم،

فإن هذا لا يعني أننا متماثلون، أو أننا بحاجة إلى أن نكون كذلك. إن اختلافاتنا هي ما توجد تجاذباً بيننا. وتجعل الجنس الآخر كياناً ممتعاً وجذاباً. ولكن نفس تلك الاختلافات هي ما يخلق بيننا المشكلات. والمشكلة الأكبر هي أننا نتوقع من الطرف الآخر أن يفكر ويشعر بنفس طريقتنا. ومن خلال قراءتك لهذا الكتاب. وتذكر أن الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة. فإن هذه المشكلة، وهي أهم المشكلات، سوف تحل بسهولة.

إن الاختلافات والخلافات الموجودة بين الجنسين يصبح تفهمها وحلها أمراً غاية في السهولة من خلال التعامل معها بروح الدعابة. وفي الندوات التي أعقدها، غالباً ما يتوجه إليّ الرجال والنساء بالشكر على تقديم هذه المعلومات بطريقة مازحة وطريفة. فعندما ترتسم البسمات على وجوههم، يصبحون قادرين على التفتح والإصغاء إلى رسالتي لهم. وعلى مدار هذا الكتاب، وبهذه الطريقة المرحة، سوف يكتسب الرجال الرؤية التي تمكنهم من الإجابة على سؤالهم العتيق: "ما الذي يجعل المرأة سعيدة؟". وعلى الجانب الآخر، سوف تبدأ المرأة في فهم الأسباب وراء ما تعتبر أنه سلوك غريب من الرجل في أغلب الأوقات.

على سبيل المثال. سوف تعرف المرأة الإجابة على هذا السؤال: "لماذا يميل الرجل إلى تجاهل نفس المرأة التي كان يحبها يوماً؟" أو بعبارة أخرى، لماذا لم يعد حريصاً عليها كما كان من قبل؟ وسوف يفهم الرجل بعض الأفكار الأساسية المحددة مثل: "لماذا تكلم المرأة الرجل عن مشكلات بينما هي في واقع الأمر لا تبحث عن حل لها؟" أو لماذا تتحدث في بعض الأحيان عن مشكلات لا حل لها؟ ألغاز كثيرة. ومتعة كبيرة في حلها.

فعلى كوكب المريخ (أي في عالم الرجال). إذا لم تستطع حل مشكلة، فالحل إذن هو أن تنساها وتمضي قدماً. أما على كوكب الزهرة (أي في عالم النساء). ففلسفتهن مختلفة: "إذا لم نستطع حل المشكلة، فلنتكلم عنها على الأقل". ومن خلال فهم هذين المنظورين المختلفين للضغوط وطرق حل المشكلات.

يستطيع الرجال والنساء أن يتعلموا أن يكونوا أكثر دعماً ومساندة مما كانوا من قبل.

وليست المسألة هي أننا لا نريد أن نكون مساندين؛ فلا أحد منا يصحو من نومه في الصباح ويفكر قائلاً: "كيف يمكنني أن أزعج شريكة/شريك حياتي اليوم؟" (على الأقل ليس في بداية العلاقة). فعندما نقع في الحب، فإننا جميعاً نرغب في أن نعطي للطرف الآخر أفضل ما لدينا. ولكن المشكلة الغائبة عنا هي أن هذا الأفضل لا يكون دائماً ما يريده ويحتاجه الطرف الآخر بشدة. إننا نميل بصورة تلقائية إلى تقديم نوع المساندة التي نرغب نحن في تلقيها، لا ما يرغبها الطرف الآخر في حقيقة الأمر.

فأنا، كرجل، إذا حدث وكنت في حالة مزاجية سيئة، فما أرغبه في أغلب الأحوال هو أن تتركني زوجتي لأخلو إلى نفسي، وبطريقة ودية، تتجاهلني إلى أن تتغير حالتي. وآخر ما أرغبه في هذا الوقت هو أن يتم سؤالي عن مشاعري. أما المرأة في موقف كهذا، فسوف تتوقع من شريك حياتها أن يعاملها بلطف، ويسألها أسئلة عطوفة عما صادفته في يومها. بدون هذه المعلومات عما بيننا من فروق واختلافات، فلو صادفت هي يوماً عصيباً، فإنني كنت ببساطة سأتجاهلها بطريقة ودودة، وأتركها تختلي بنفسها، معتقداً بصورة خاطئة أنني بذلك أساندها. أما هي فسوف تتساءل بدورها: "كيف استطاع أن يتجاهلني بهذه الطريقة في أكثر أوقاتي احتياجاً له؟ ألم يعد يهتم بي؟". ومن خلال هذا الشكل البسيط من سوء الفهم، سوف تزداد حالتها النفسية سوءاً، بدلاً من أن تتحسن. كنت أحاول مساعدتها ومساندتها، ولكنني، وبدون قصد مني، جعلت الأمور تزداد سوءاً.

وعلى مدار هذا الكتاب، سوف تكتشف الطرق العديدة التي يمكن بها أن نعطي الطرف الآخر ما نريد نحن أن نتلقاه إذا كنا في موقف مشابه، في الوقت الذي لا يكون فيه ما نعطيه هو ما يريده بالضرورة. وفي غضون أيام قليلة، سوف

تتكون لديك الرؤية المطلوبة لكي تتأكد من أنك سوف تستطيع أن تنقل إلى الطرف الآخر ما تشعر به في قلبك من الحب بصورة ناجحة، من خلال أفعالك وردود أفعالك. في هذا الكتاب السهل الصغير، سوف تحصل على خلاصة ما قدمته في كل كتبي التي تتناول نفس الموضوع، وسوف تكتشف الكثير من أسرار الحياة على المريخ والزهرة. ورغم أن هذا الكتاب لن يغني البعض عن حاجتهم إلى دراسة أكثر عمقاً لما بين الرجال والنساء من فوارق واختلافات، فإنه يفتح عقولنا وقلوبنا على الفور على طريقة أكثر نجاحاً بكثير للارتباط مع بعضنا البعض.

وليس هذا الكتاب الصغير مجرد دليل عملي عن العلاقات الناجحة، ولكنه بالإضافة إلى ذلك يمثل متعة في القراءة. فأنت، كآلاف من الأشخاص الآخرين الذين حضروا ندواتي عن هذا الكتاب وغيره من الكتب التي تتناول نفس الموضوع، سوف تضحك وأنت تقرأ الأمثلة الكثيرة التي توضح كيف نسيء فهم الجنس الآخر بصورة شائعة، وكيف أننا نحبط بعضنا البعض بشكل لا داعي له. وهذه الرسالة البسيطة لن تجعل علاقاتنا ثرية سعيدة فحسب ولكنها أيضاً، كما حدث بالفعل، سوف تنقذ آلاف الزيجات من خطر حقيقي.

وباعتباري مستشاراً في العلاقات الزوجية منذ ثلاثين عاماً، فقد وجدت أن أهم رؤية اكتسبتها في غضون ذلك هي أن كل المشكلات الكبيرة هي في الأساس مشكلات صغيرة لم يتم حلها. فعندما نترك المشكلات الصغيرة، التي من السهل حلها، بدون حل، فإنها تتحول حتماً إلى مشكلات كبيرة ربما يستعصي حلها. فإذا ما عدنا إلى الوراء للتعامل مع المشكلات الصغيرة وقمنا بحلها بنجاح، فإن المشكلات الكبيرة، التي كان يبدو حلها مستعصياً، سوف تبدأ في الزوال.

إنني أؤمن بشدة أنه عندما يبدأ الرجال والنساء في فهم وتقدير ما بينهما من اختلافات فطرية، فإن أحلامنا بالحب الدائم سوف يمكن تحقيقها. وسوف تقل معدلات الطلاق. وسيستمتع الأزواج بحياة هانئة يملؤها الحب. وأنا أؤمن بذلك لأنني أراه مجسداً أمامي كل يوم. كما أنني واثق من أنه عندما يصبح

الرجال والنساء في حالة من التوافق والتناغم داخل البيت، فإن هذا الانسجام سوف ينعكس على العالمٍ ككل. إن السلام والتوافق بين الأمم سيصبح أخيراً أمراً ممكناً عندما نستطيع أولاً أن نحقق هذه المهمة داخل البيت.

إن الحب الذي تمنحه اليوم لن يثري حياتك وحياة الطرف الآخر وحياة أطفالك فحسب، ولكنه سيثري العالم بأسره كذلك. أرجو أن تستمتع بقراءة هذا الكتاب، ثم تمنحه بعد ذلك لأحد أصدقائك. إن لدينا الكثير الذي نتطلع إليه. أتمنى أن تستمر فيٍ النمو في مسيرة الحب والتنوير. وأشكرك على أنك قد سمحت لي بأن أشكل فارقاً في حياتك.

♥

حقاً
المريخ و الزهرة



عندما يصبح الرجال والنساء قادرين
على احترام ما بينهما من اختلافات،
يجد الحب فرصة للنمو والازدهار.

الرجال من المريخ،

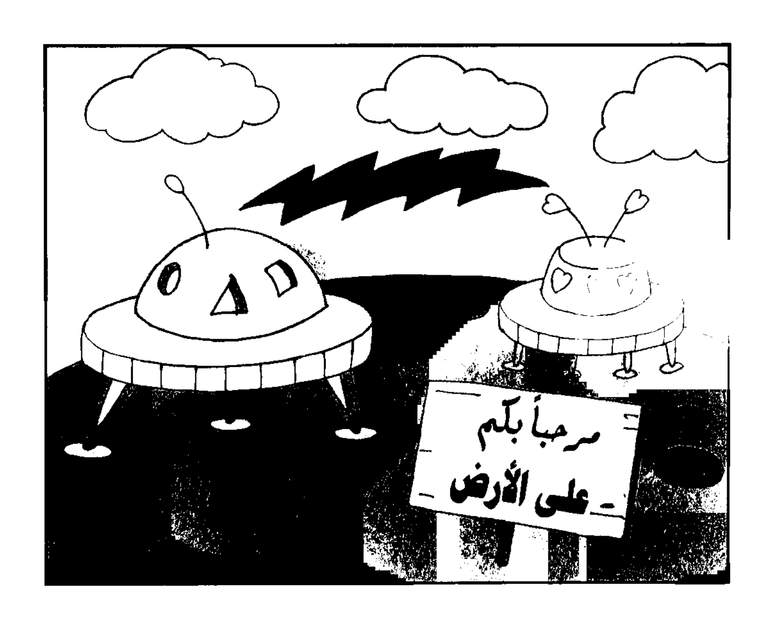
تخيل أن الرجال من كوكب المريخ، وأن النساء من كوكب الزهرة، وأنه في أحد الأيام في الماضي البعيد، كان أهل المريخ ينظرون خلال التلسكوب، فاكتشفوا أهل الزهرة. وبمجرد أن وقعت أبصارهم عليهن، استيقظت بداخلهم مشاعر لم يعرفوا لها مثيلاً من قبل. وقعوا في حبهن، وسرعان ما اخترعوا سفناً فضائية، وطاروا بها إلى كوكب الزهرة.

رحب بهم أهل الزهرة، وقابلنهم بالأحضان؛ فقد كن يعرفن بحدسهن أن هذا اليوم سيأتي. وتفتحت لهم قلوبهن بحب لم يشعرن بمثله من قبل.

كان الحب الذي جمع بينهم أشبه بالسحر، وأحسوا بالبهجة لأنهم أصبحوا يعيشون معاً، ويقومون بعمل كل شيء معاً، ويتقاسمون الحياة معاً. ورغم أنهم من عالمين مختلفين، فقد وجدوا متعة بالغة في اختلافاتهم. قضوا شهوراً يتعرفون على بعضهم البعض، ويستكشفون ويقدرون احتياجاتهم المختلفة، وتفضيلاتهم المختلفة، وأنماط سلوكهم المختلفة. ولسنوات، عاشوا سوياً في حب وانسجام.

ثم قرروا أن يطيروا إلى كوكب الأرض. في البداية، كان كل شيء رائعاً وجميلاً. ولكن جو الأرض قد أثر عليهم، وفي صبيحة أحد الأيام، استيقظوا جميعاً وهم يشعرون بنوع غريب من فقدان الذاكرة، *فقدان الذاكرة الانتقائي*!

والنساء من الزهرة



لقد نسي أهل المريخ وأهل الزهرة أنهم قد جاءوا من كوكبين مختلفين، وأنهم من المفروض أن يكونوا مختلفين. في لحظة واحدة، انمحى من ذاكرتهم كل شيء تعلموه عن اختلافاتهم. ومنذ ذلك اليوم، والرجال والنساء يعيشون في صراع مستمر.

أكبر سبعة اختلافات

أهل المريخ

١. أكبر أخطائهم: يقاطعون دائماً بتقديم حلول.

٢. يتحدثون لغة المريخ.

٣. بحاجة إلى تعلم أهمية الإصغاء إلى المرأة.

٤. على كوكب المريخ، التعبير عن الحب بطريقة قوية هو ما يحدث فارقاً كبيراً.

٥. حتى يشعروا بمشاعر أفضل. يتوجهون إلى كهوفهم.

٦. على كوكب المريخ، يفترض الرجل أنه ما دامت المرأة لا تطلب منه المزيد، فلابد إذن أن عطاءه لها كافٍ.

٧. أهل المريخ يستمتعون على وجه الخصوص بأن يقدرهم الآخرون ويتقبلونهم ويثقون بهم.

من المؤكد أن بداخل كل رجل بعض الصفات المشتركة مع النساء.



بين الرجال والنساء

أهل الزهرة

١. أكبر أخطائهن: يقدمن نصائحهن (المفيدة)، بدون طلب من أحد.

٢. يتحدثن لغة الزهرة.

٣. بحاجة إلى تعلم كيف يتوقفن عن محاولة تغيير الرجل.

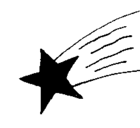
٤. على كوكب الزهرة، التعبير عن الحب بطريقة رقيقة هو ما يحدث فارقاً كبيراً.

٥. حتى يشعرن بمشاعر أفضل، يناقشن المشكلة.

٦. على كوكب الزهرة، ليس من الرومانسية في شيء أن تضطر إلى أن تطلب من الرجل التعبير عن الحب والعواطف.

٧. أهل الزهرة يستمتعن على وجه الخصوص بأن يحترمهن ويفهمهن ويدللهن الآخرون.

من المؤكد أن بداخل كل امرأة بعض الصفات المشتركة مع الرجال.



الحياة على المريخ

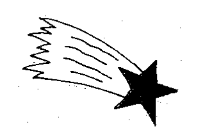
إحساس الرجل بذاته يتحدد

من خلال قدرته على تحقيق النتائج.

يقدر أهل المريخ القوة والكفاءة والفعالية والإنجاز. وهم دائماً يقومون بأشياء لإثبات ذاتهم وتنمية قوتهم ومهاراتهم. إن إحساسهم بذاتهم يتحدد من خلال قدرتهم على تحقيق النتائج. وهم يعرفون معنى الرضا من خلال النجاح والإنجاز بصورة أساسية.

وما يهمهم أكثر هو "الأهداف" و"الأشياء". وليس الناس والمشاعر. وبينما يحلم النساء بالرومانسية والحب. يحلم الرجال بالسيارات القوية، وأجهزة الكمبيوتر الأسرع. والتكنولوجيا الجديدة الأكثر كفاءة. الرجال تشغلهم "الأشياء" التي يمكن أن تساعدهم على إظهار القوة والتعبير عنها، عن طريق إحراز النتائج وتحقيق الأهداف.

ولكن المرأة نتيجة لذلك. ربما تشعر بالإهمال والتجاهل، لأن الرجل عندما يركز على عمله أو على حل المشكلات. تشعر أنه لا يعبأ بمشاعرها. ولا يهتم بها.



الحياة على الزهرة

إحساس المرأة بذاتها يتحدد

من خلال مشاعرها وجودة علاقاتها.

يقدر أهل الزهرة الحب والتواصل والجمال والعلاقات. وهم يقضون قدراً كبيراً من الوقت في مساندة ومساعدة ورعاية بعضهم البعض. والتواصل يمثل أهمية كبيرة بالنسبة لهم، والكلام والارتباط بينهم يعتبران مصدراً هائلاً للإشباع والإحساس بالرضا.

وعلى كوكب الزهرة، يدرس الجميع علم النفس، وكل منهم لديه على الأقل شهادة علمية في النصح والإرشاد. وهم مستغرقون بشكل كبير في المسائل المتعلقة بالنمو الشخصي، وأي شيء آخر يمكن أن يثري الحياة ويساعد على التقدم والنمو. والكوكب مغطى بالمتنزهات والحدائق والمراكز التجارية والمطاعم.

وهم يعتمدون على حدسهم بشكل كبير، وقد تطورت لديهم هذه القدرة عبر قرون طويلة من توقع احتياجات ومشاعر الآخرين. وهم يعتبرون تقديم العون والمساعدة إلى الآخرين بدون طلب منهم علامة كبيرة على الحب. ولكن هذا ربما يجعل الرجل يشعر بالإساءة والإهانة؛ لأن المرأة عندما تقدم له النصيحة، يشعر أنها لا تثق في قدرته على معالجة الأمور بنفسه.

عندما نتذكر أن

الرجال من المريخ،

والنساء من الزهرة،

عندئذٍ يمكن تفسير كل شيء.

إذا لم يدرك الرجال والنساء أنهم من المفروض أن يكونوا مختلفين، فسوف تظل الخلافات قائمة بينهم، ولن يصبح بينهم وفاق أبداً. ونحن عادة نغضب أو نشعر بالإحباط لأننا نسينا هذه الحقيقة المهمة. كل منا يتوقع من الجنس الآخر أن يشبهه، ويريد منه أن "يرغب نفس رغباته"، و"يشعر بنفس مشاعره".

ومن خلال فهم الفروق الخفية بين الجنسين، يمكننا بنجاح أكثر أن نعطي ونتلقى الحب الكامن في قلوبنا. عن طريق الاعتراف باختلافاتنا وتقبلها، يمكن اكتشاف حلول مبدعة نستطيع بها النجاح في الحصول على ما نريد. والأهم من ذلك أننا من الممكن أن نتعلم كيف نحب ونساند بأفضل طريقة ممكنة هؤلاء الذين نهتم بهم.

إن الحب كالسحر، وهو يمكن أن يدوم، إذا تذكر الرجال والنساء ما بينهم من اختلافات.



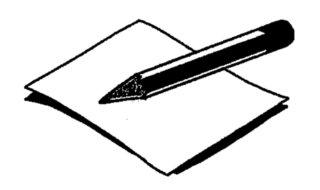
أكثر شكوى من الرجال
يكررها النساء هي أن الرجال
لا يصغون إليهن.



وأكثر شكوى من النساء
يكررها الرجال هي أن النساء
يحاولن دائماً تغيير الرجال.

الاختبار الأساسي لأهل المريخ وأهل الزهرة

عندما تجري هذا الاختبار، تأكد من أن تكون في مكان هادئ حتى تستطيع أن تجيب عن الأسئلة بأمانة وصدق. ويجب على كل من الرجل والمرأة إجراء هذا الاختبار، ولكن، يجب أن يحتفظ كل منهما بالنتيجة، ولا يطلع عليها الطرف الآخر.



(أهل المريخ يكرهون الاختبارات عادة،
ولذلك، يجب على المرأة ألا تتوقع من الرجل أن يطلعها على إجاباته).

هل تصغي إليها حقاً؟

قم بإجراء هذا الاختبار حتى تعرف هل أنت مستمع جيد لشريكة حياتك أم لا. قم بإعطاء **درجة واحدة** لكل عبارة (أو رسالة مماثلة) تقولها في بعض الأحيان فقط، **ودرجتين** لكل عبارة تقولها كثيراً إلى حد ما، **وثلاث درجات** لكل عبارة اعتدت على قولها.

١. "لا يجب أن يقلقك هذا كثيراً".

٢. "ولكن ليس هذا ما قلته".

٣. "ليست المسألة مهمة إلى هذه الدرجة".

٤. "حسناً، آسف. والآن، هل يمكن أن ننسى هذا الأمر؟".

٥. "لماذا لا تفعلين ذلك فحسب؟".

٦. "ولكننا نتكلم سوياً بالفعل".

٧. "لا يجب أن يشعرك ذلك بأن مشاعرك قد جرحت".

٨. "ما الذي تحاولين قوله إذن؟".

٩. "ولكن لا يجب أن تكون مشاعرك على هذا النحو".

١٠. "كيف تقولين ذلك؟ لقد قضيت معك يوماً كاملاً في الأسبوع الماضي، واستمتعنا بوقتنا كثيراً".

١١. "ليس هذا ما قصدته".

١٢. "حسناً، سوف أقوم بتنظيف الفناء الخلفي. هل سيسرك ذلك؟".



عندما يحب الرجل امرأة، يعتقد خطأ أنه لكي يساعدها، يجب أن يُظهر أمامها أنه الشخص القادر على إصلاح كل شيء، وأن يقدم لها حلولاً لمشكلاتها. وما تريده حقاً هو تعاطفه معها وتفهمه لها.

١٣. "فهمت! هذا هو ما يجب أن تفعليه...".

١٤. "انظري، ليس هناك ما يمكننا فعله حيال هذا الأمر".

١٥. "إذا كنت ستبدئين في الشكوى، فلا تفعلي ذلك".

١٦. "لماذا تسمحين للناس بمعاملتك بهذه الطريقة؟".

١٧. "إذا كنت لا تشعرين بالسعادة معي، يجب إذن أن ننهي علاقتنا بالطلاق".

١٨. "حسناً، إن كنت تريدين ذلك فافعليه".

١٩. "سوف أتدبر الأمر".

٢٠. "بالطبع أهتم بك. ما تقولينه أمر سخيف".

٢١. "هل يمكن أن تدخلي في صلب الموضوع؟".

٢٢. "كل ما يجب أن نفعله هو...".

٢٣. "ليس هذا هو ما حدث على الإطلاق".

نتائج اختبار أهل المريخ



هل تصغي إليها حقاً؟

اجمع النقاط التي حصلت عليها.

من صفر - ١٠ نقاط

أهنئك! أنت رجل قادر على الإصغاء بشكل رائع. وأنت شخص مساند وتثق في شريكة حياتك، وتستحق أن تدعوك إلى العشاء في مكان فاخر.

من ١١ - ٢١ نقطة

أنت لا تصغي إلى شريكة حياتك في بعض الأحيان، ولكنك في أغلب الأوقات تهتم بها وترعاها.

أكثر من ٢١ نقطة

أنت لست قادراً على الإصغاء. تدرب طوال الأسبوع القادم على الإصغاء إلى شريكة حياتك كلما هممت بالكلام. تدرب على أن تمسك لسانك عن الكلام كلما أحسست برغبة شديدة في تقديم حل لمشكلة ما أو في تغيير مشاعرها. سوف تندهش عندما ترى مدى تقديرها لهذا الأمر.

ألازلت تحاولين تغييره إلى الأفضل؟

قومي بإجراء هذا الاختبار حتى تعرفي مستوى قبولك لشريك حياتك. قومي بإعطاء **درجة واحدة** لكل عبارة (أو رسالة مماثلة) تقولينها في بعض الأحيان فقط، **ودرجتين** لكل عبارة تقولينها كثيراً إلى حد ما، **وثلاث درجات** لكل عبارة اعتدتِ على قولها.

١. "كيف يمكن أن تفكر في شراء هذا الشيء؟".

٢. "لازالت هذه الأطباق مبتلة. ستتكون بقع عليها لو تركت لتجف هكذا".

٣. "أصبح شعرك طويلاً إلى حد ما، أليس كذلك؟".

٤. "يوجد مكان لوقوف السيارات هناك. استدر بالسيارة في الاتجاه المعاكس".

٥. "ترغب في قضاء بعض الوقت مع أصدقائك. فماذا عني أنا؟".

٦. "لا يجب أن ترهق نفسك في العمل، استرح ليوم".

٧. "لا تضع هذا الشيء هنا حتى نستطيع أن نعثر عليه بعد ذلك".

٨. "يجب أن تحضر السباك؛ فهو سيعرف جيداً ما يجب فعله".

٩. "لماذا ننتظر حتى يجهزوا مائدة لنا، ألم تقم بالحجز مسبقاً؟".

١٠. "يجب أن تقضي وقتاً أطول مع أطفالنا؛ فهم يفتقدونك".

١١. "لا يزال مكتبك في حالة من الفوضى. كيف تستطيع التفكير في مكان كهذا؟ متى سوف تقوم بتنظيفه؟".

١٢. "نسيت أن تغلق النافذة مرة ثانية؟".

١٣. "أنت تقود بسرعة شديدة. قلل من سرعتك وإلا ستحرر ضدك مخالفة".



عندما تحب المرأة رجلاً، فإنها تشكّل "لجنة تحسين المنزل" وتركز على تغيير الرجل إلى الأفضل.
وما يريده حقاً هو ثقتها فيه وقبولها له.

١٤. "في المرة القادمة يجب أن نقرأ المقالات النقدية التي كتبت عن الفيلم قبل أن نذهب لنشاهده".

١٥. "لم أكن أعرف أين كنت. كان يجب عليك أن تتصل بي تليفونياً".

١٦. "هناك زجاجة مفتوحة في العصير الذي قمت بشرائه".

١٧. "لا تأكل بيديك أمام الأطفال، أنت بذلك قدوة سيئة لهم".

١٨. "رقائق البطاطس التي تتناولها هذه تحتوي على قدر كبير من الدهون، وهذا ليس صحياً لقلبك".

١٩. "أنت لا تترك لنفسك قدراً كافياً من الوقت".

٢٠. "لا يمكنني أن أترك كل شيء ببساطة وأذهب معك لتناول الغداء".

٢١. "لون القميص لا يتناسب مع لون البنطلون".

٢٢. "اتصل (بيل) ثلاث مرات. متى ستتصل به؟".

٢٣. "صندوق العُدّة في حالة من الفوضى. لا أستطيع أن أعثر على أي شيء فيه. يجب أن تقوم بترتيبه".

نتائج اختبار أهل الزهرة



هل لازلتِ تحاولين تغييره إلى الأفضل حقاً؟

قومي بجمع النقاط التي حصلتِ عليها.

من صفر - ١٠ نقاط

أهنئكِ! لقد تعلمتِ أن تتقبلي شريك حياتك كما هو. أنت تستحقين أن يدعوك إلى عشاء مميز.

من ١١- ٢١ نقطة

مازلتِ ترغبين في تغييره، ولكنك في أغلب الأحيان زوجة مساندة لشريك حياتك.

أكثر من ٢١ نقطة

نعم! أنت مازلتِ تحاولين تغييره. تدربي على التوقف عن انتقاده أو إعطائه أي نصائح لم يطلبها منك. لن يقدر لك شريك حياتك ذلك فحسب، ولكنه سيكون كذلك أكثر رعاية لك وتجاوباً معك.

حتى يشعروا بمشاعر أفضل،

يذهب أهل المريخ إلى كهوفهم لحل المشكلات بمفردهم.



حتى يشعرن بمشاعر أفضل،

يجتمع أهل الزهرة معاً لمناقشة المشكلات بصراحة.

يذهب الرجال إلى كهوفهم أما النساء فيتحدثن



أحد أكبر الفروق بين الرجال والنساء هو الطريقة التي يتعامل بها كل منهم مع الضغوط. فالرجال يصبحون أكثر تركيزاً وانسحاباً شيئاً فشيئاً، بينما يصبح النساء أكثر استغراقاً وانهماكاً بكل مشاعرهن وعواطفهن. وفي مثل هذه الأوقات، يكون هناك اختلاف بين ما يحتاجه الرجل وما تحتاجه المرأة للشعور بمشاعر أفضل. فالرجل يشعر بالتحسن من خلال حل المشكلات، أما المرأة فتشعر بالتحسن من خلال الحديث عنها. إن عدم تفهم وقبول هذه الاختلافات يولد في علاقاتنا صراعات وخلافات لا داعي لها.

لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم

١. يؤثر الرجل العزلة والانسحاب عندما يحتاج إلى التفكير في مشكلة ما وإيجاد حل عملي لها.

٢. عندما لا يكون لديه إجابة على سؤال معين. إن الرجل لم يتعلم أبداً أن يقول: "لا أعرف إجابة على هذا السؤال. إنني بحاجة إلى الاختلاء بنفسي حتى أفكر في إجابة عليه".

٣. عندما يغضب أو يشعر بالضغوط. في مثل هذه الأوقات يحتاج أن يكون بمفرده حتى يهدأ ويستعيد السيطرة على أعصابه؛ فهو لا يريد قول أو فعل شيء ربما يندم عليه بعد ذلك.

٤. عندما يحتاج إلى مساحة من "الحرية" أو البعد. فعندما يقع الرجل في الحب، يحتاج في بعض الأحيان إلى الرجوع خطوة صغيرة إلى الوراء ليستجمع شتات نفسه. إن العواطف المفرطة يمكن أن تخلق نوعاً من الملل في عالم الرجال. ولذلك. فالبعد يجعل القلب يمتلئ أكثر بالحب.





لماذا تتحدث النساء

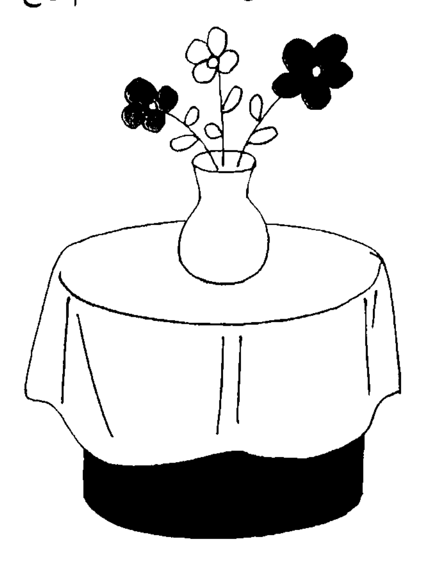


١. تؤثر المرأة الحديث لتوصيل أو جمع المعلومات.

٢. لتكتشف وتستكشف وتطور ما تريد قوله.

٣. حتى تشعر بمشاعر أفضل وبمزيد من الثقة والهدوء عند الضيق أو الغضب.

٤. حتى تخلق جواً من الألفة والمودة. فمن خلال مشاطرة مشاعرها الداخلية مع الآخرين، تشعر بأنها على صلة أكبر معهم ومع نفسها.



خمسة مواقف شائعة
من سوء الفهم

عندما يقبع الرجل في كهفه (أي عندما يؤثر العزلة والانسحاب)، يكون عاجزاً عن إعطاء شريكة حياته ما تستحقه من الرعاية والاهتمام. غير أنه يكون من الصعب عليها تقبله في مثل هذه الأوقات؛ وذلك لعدم معرفتها بوطأة ما يشعر به من ضغوط. فهو عندما لا يتكلم، تشعر أنه يتجاهلها، وهي تفترض خطأ أن عدم كلامه معها معناه أنه لا يعبأ بها.



١. عندما يكون الرجل قابعاً في كهفه، يستطيع أن يصغي إلى المرأة ويسجل ما تقوله بجزء من عقله يبلغ ٥٪ منه ككل. وهو يجادل ويحاول إقناعها بأنه يستمع إليها. غير أن ما تطلبه هو انتباهه الكامل غير المجزأ.



٢. وهو يحاول إقناعها بأنه مادام جسده موجوداً، فلا يجب عليها أن تقول إنها لا تشعر بوجوده. غير أنها في الواقع لا تشعر بوجوده الكامل.



٣. وهو يحاول إقناعها بأنه مادام مشغولاً بمشكلة سوف تستفيد هي من حلها بطريقة أو بأخرى، يجب أن تعرف أن هذا دليل على اهتمامه بها.



٤. وهو يحاول إقناعها بأنها مخطئة في مشاعرها لأن ما يفعله سوف يفيدها. ولكنه لا يدرك أنه عندما يركز على عمله فقط ويتجاهلها، فربما تأخذ هذه المسألة بشكل شخصي.



٥. عندما يكون الرجل قابعاً في كهفه، فإنه لا يدرك كيف يفسر الآخرون عدم مبالاته أو اكتراثه بمن حوله. وهو يحاول إقناعها بأنها شديدة الانتقاد له وتطالبه بالكثير رغم أن ما يفعله هو شيء أساسي حتى يستطيع حل المشكلات. غير أن ما تريده هو أن يبدي تعاطفه معها وأن يمنحها من وقته، قبل أن يقدم لها حلولاً للمشكلات.

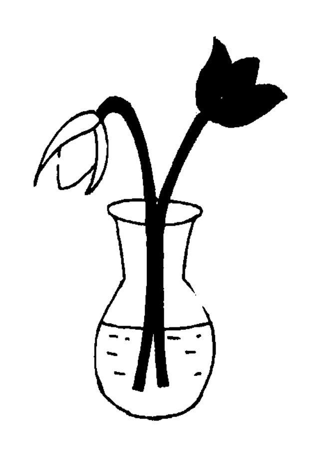
البحث عن الراحة من خلال الكلام

عندما تشعر المرأة بالضغوط، تشعر بالغريزة بأنها بحاجة إلى التحدث عن مشاعرها، وعن كل المشكلات المحتملة المرتبطة بهذه المشاعر. وهي عندما تبدأ في الكلام، لا ترتب هذه المشكلات حسب أولويتها. فإذا كانت تشعر بالضيق، فهي إذن تشعر بالضيق منها جميعاً، الكبيرة منها والصغيرة. وهي لا تهتم على الفور بالبحث عن حلول لمشكلاتها، ولكنها بالأحرى تنشد الراحة من خلال التعبير عن ذاتها وفهم الرجل لها. ومن خلال الحديث عن مشكلاتها بطريقة عشوائية، تصبح أقل ضيقاً وانزعاجاً.

ولكن عندما تتحدث النساء عن مشكلاتهن، فعادة ما يبدي الرجال المقاومة. إن الرجل يفترض أنها تتحدث معه عن مشكلاتها لأنها تحمله المسئولية عنها. وكلما كثرت المشكلات، ازداد شعوره بأنه هو الملوم. غير أنه لا يدرك أنها تتحدث فقط حتى تشعر بمشاعر أفضل. وهو لا يعرف أنها سوف تقدر له مجرد استماعه لها.

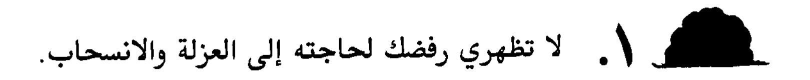


كيف وجد أهل المريخ وأهل الزهرة السلام والوئام

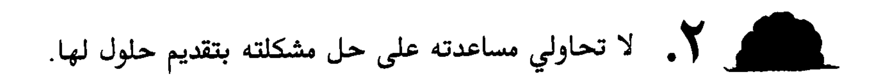


في الماضي، عاش أهل المريخ وأهل الزهرة معاً في سلام ووئام لأنهم كانوا قادرين على احترام ما بينهم من اختلافات. تعلم أهل المريخ احترام أن النساء بحاجة إلى الكلام للشعور بمشاعر أفضل. وحتى إذا لم يكن لدى أهل المريخ الكثير الذي يمكنهم قوله. فقد تعلموا أن المساندة يمكن أن تكون من خلال مجرد الاستماع. كما تعلم أهل الزهرة احترام أن الرجال بحاجة إلى العزلة والانسحاب في بعض الأحيان من أجل التغلب على الضغوط، ومن ثم، لم يعد الكهف لغزاً محيراً أو سبباً للقلق والانزعاج.

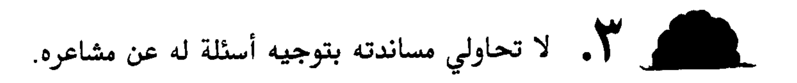
ست طرق لمساندة الرجل وهو في كهفه



١. لا تظهري رفضك لحاجته إلى العزلة والانسحاب.



٢. لا تحاولي مساعدته على حل مشكلته بتقديم حلول لها.



٣. لا تحاولي مساندته بتوجيه أسئلة له عن مشاعره.

٤. لا تجلسي بجوار باب الكهف في انتظار خروجه.

٥. لا تقلقي عليه أو تشعري تجاهه بالشفقة والحزن.

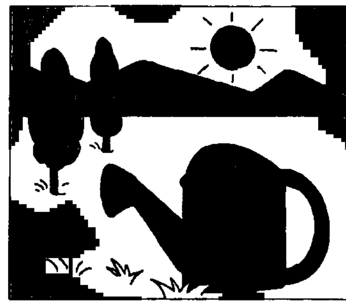
٦. افعلي شيئاً يجعلك تشعرين بالسعادة.

أشياء يمكن أن تفعلها المرأة


الاتصال بصديقة


قراءة كتاب

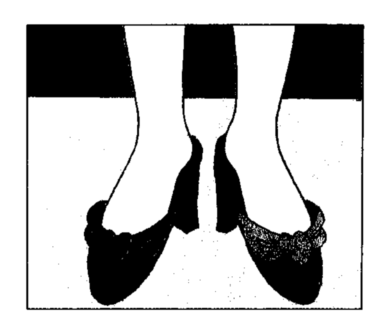

أخذ حمام


رعاية الحديقة


كتابة يوميات


سماع الموسيقى

عندما يدخل الرجل إلى كهفه



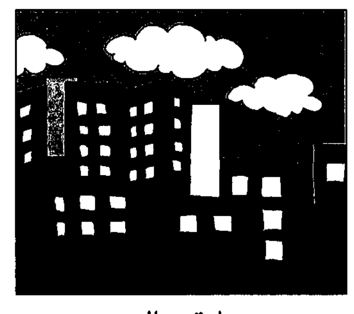
شراء حذاء جديد



ممارسة التأمل



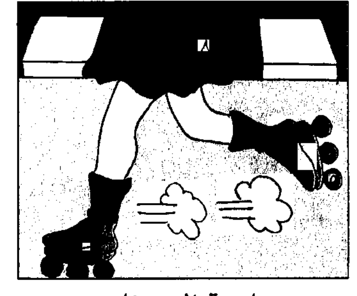
أخذ جلسة مساج



زيارة معالج



مشاهدة التليفزيون

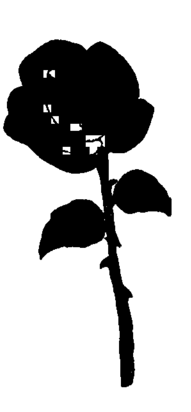


ممارسة التمرينات



يعتبر اكتشاف ما يحتاجه الطرف
الآخر مهمة صعبة، ولكن يمكن تبسيطها
بشكل كبير من خلال فهم أنواع الحب
الاثني عشر المختلفة.

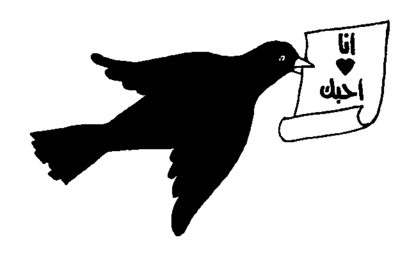
حاجات الحب
الاثنتا عشرة الرئيسية



لا يدرك الرجال والنساء عامة أن لكل منهم احتياجات عاطفية مختلفة. ونتيجة لذلك، لا يدركون بالغريزة كيف يساندون بعضهم البعض. فالرجال في العادة يعطون في علاقاتهم ما يحتاجون إلى تلقيه، بينما يعطي النساء ما يحتجن إلى تلقيه أيضاً. إن كل طرف يفترض خطأ أن للطرف الآخر نفس احتياجاته ورغباته.

المرأة تحتاج إلى الاهتمام

الرجل يحتاج إلى الثقة



عندما يظهر الرجل اهتمامه بمشاعر المرأة وقلقه العميق على سلامتها، تشعر بحبه ورعايته لها. وعندما يشعرها بأنها كيان خاص في حياته بهذه الطريقة، ينجح في إرضاء أول حاجة أساسية لها. وبصورة طبيعية، تبدأ في الثقة به بشكل أكبر, وتصبح أكثر تفتحاً وتقبلاً له.

• • • • • • •

معنى ثقة المرأة بالرجل أن تؤمن بأنه يفعل كل ما في وسعه من أجلها، وأنه دائماً يريد الأفضل لها. وعندما تُظهر ردود أفعال المرأة إيماناً قوياً في قدرات الرجل ونواياه، يتم إرضاء حاجة الحب الأساسية بالنسبة له. ونتيجة لذلك، يصبح بصورة تلقائية أكثر اهتماماً بمشاعرها وانتباهاً لاحتياجاتها.

المرأة تحتاج أن يفهمها

الرجل يحتاج أن تتقبله

عندما يستمع الرجل إلى المرأة بدون أن يصدر أحكاماً عليها وينتقدها، ولكن وهو يبدي تعاطفاً معها بينما تعبر عن مشاعرها، تشعر بأنه يصغي إليها ويتفهمها جيداً. وكلما تم إشباع حاجة المرأة إلى أن يسمعها الرجل ويفهمها بشكل أكبر، أصبح من الأسهل عليها أن تمنحه ما يحتاجه من تقبلها له.

• • • • • • •

عندما تعامل المرأة الرجل بحب بدون أن تحاول تغييره، يشعر بتقبلها له. وعندما يشعر الرجل بتقبل المرأة له، يصبح من الأسهل عليه أن يستمع إليها، وأن يمنحها ما تريده وتستحقه من فهمه لها.

المرأة تحتاج إلى الاحترام
الرجل يحتاج إلى التقدير

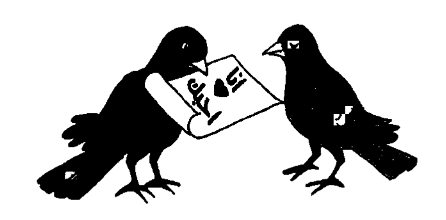
عندما يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تقر بحقوقها ورغباتها واحتياجاتها، تشعر باحترامه لها. وتعتبر المظاهر المادية للتعبير عن الاحترام، مثل الزهور والاحتفال بالمناسبات الخاصة، شيئاً أساسياً لإشباع حاجة الحب الأساسية الثالثة للمرأة. وعندما تشعر المرأة بالاحترام، يصبح من الأسهل عليها أن تمنح الرجل ما يستحقه من التقدير.

• • • • • • •

عندما تعترف المرأة بأنها قد تلقت فائدة وقيمة شخصية من مجهودات الرجل وسلوكه، يشعر بتقديرها له. وعندما يشعر الرجل بتقدير المرأة له، يعرف أن مجهوداته لم تضع هباءً، ومن ثم، يشجعه ذلك على أن يعطيها المزيد. وعندما تقدر المرأة الرجل، يزيد احترامه لها.

المرأة تحتاج إلى الإخلاص

الرجل يحتاج إلى الإعجاب



عندما يعطي الرجل الأولوية لاحتياجات المرأة، ويتعهد بفخر بأن يساندها ويشبع رغباتها، يتم إشباع حاجة الحب الأساسية الرابعة بالنسبة لها. وعندما تشعر المرأة بعشق الرجل لها وهيامه بها، تنمو مشاعرها وتزدهر. وعندما تشعر المرأة بأنها أهم مخلوقة في حياة الرجل، يصبح من السهل تماماً أن تعجب به.

• • • • • • •

كما أن المرأة تحتاج إلى الشعور بأن الرجل يكرس حياته من أجلها، فالرجل يحتاج بشكل أساسي إلى الشعور بإعجاب المرأة به. وإعجاب المرأة بالرجل معناه أن تنظر إليه باستحسان وابتهاج وحب. وعندما يشعر الرجل بإعجاب المرأة به، يشعر بالأمان الكافي لكي يكرس نفسه من أجلها ويعشقها ويهيم بها.

المرأة تحتاج إلى اعترافه بها

الرجل يحتاج إلى استحسانها له

عندما لا يرفض الرجل مشاعر المرأة، وبدلاً من ذلك يعترف بصحتها ومشروعيتها، تشعر بأنه يحبها بحق؛ وذلك لأن حاجة الحب الخامسة بالنسبة لها يكون قد تم الوفاء بها في هذه الحالة. (يستطيع الرجل أن يصادق على وجهة نظرها ويحترمها رغم أن له رأياً آخر). وعندما يتعلم الرجل هذا الموقف المصدق عليها والمتقبل لها. يصبح من المؤكد أنه سيحصل على ما يحتاجه بشكل أساسي من استحسانها له.

• • • • • • •

كل رجل يرغب في أعماقه أن تراه شريكة حياته فارس أحلامها. وعندما تمنح المرأة الرجل إشارة على أنه قد اجتاز كل اختباراتها. فذلك معناه أنها تمنحه استحسانها. (إعطاء الاستحسان لا يعني دائماً الاتفاق معه على طول الخط). إن موقف الاستحسان معناه أن تعترف المرأة بالأسباب الوجيهة وراء ما يفعله الرجل. وعندما ينال الرجل ما يحتاجه من استحسان المرأة له. يصبح من الأسهل عليه أن يتقبل مشاعرها ويصادق عليها.

المرأة تحتاج إلى الطمأنينة

الرجل يحتاج إلى التشجيع

عندما يُظهر الرجل بصورة متكررة أنه يهتم بشريكة حياته ويكرس حياته من أجلها، يتم إشباع حاجتها الأساسية إلى الطمأنينة والأمن. وهذا الموقف من جانب الرجل يخبر المرأة أنه سيحبها دائماً.

• • • • • • •

لكي يشبع الرجل حاجة الحب السادسة الأساسية للمرأة، يجب عليه أن يتذكر أن يشعرها بالأمان والاطمئنان باستمرار.



عادة ما يخطئ الرجل ويفكر
أنه مادام قد وفى بكل احتياجات المرأة
الأساسية في الحب، ومادامت قد أصبحت
تشعر بالسعادة والأمان،
يجب أن تعرف من تلك اللحظة
فصاعداً أنه يحبها.



يحتاج الرجل بشكل أساسي إلى تشجيع المرأة له. وموقف المرأة المشجع للرجل يمنحه الأمل والقوة وذلك لأنها تعبر من خلاله عن ثقتها في قدراته وشخصيته. وعندما يعبر موقف المرأة عن الثقة والقبول والتقدير والإعجاب والاستحسان، فإن ذلك يشجعه على أن يصبح في أفضل صورة يمكن أن يكون عليها. والشعور بالتشجيع يحفزه على أن يمنحها ما تحتاجه من أمن وطمأنينة.

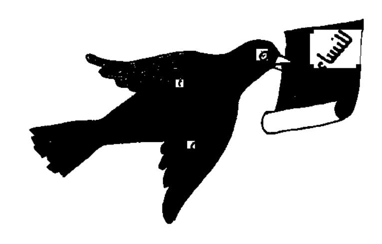


عندما يحب الرجل المرأة،

يحتاج من وقت لآخر إلى الابتعاد

قبل أن يصبح قادراً على الاقتراب أكثر.

الرجال مثل "الأساتك" المطاطية



الرجال مثل "الأستك" المطاطي. وهم عندما يبتعدون، يجب أن يكون ابتعادهم بالقدر الكافي قبل أن يمكنهم الاقتراب مرة ثانية. ويعتبر "الأستك" المطاطي هو الصورة المثلى لفهم دورة الحب عند الرجل. وهذه الدورة تتضمن الاقتراب، ثم الابتعاد، ثم الاقتراب مرة أخرى.

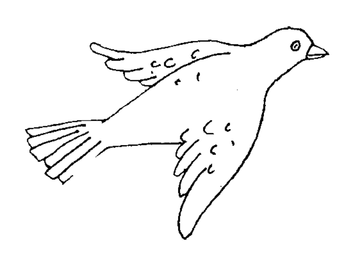
ويشعر الرجال بهذه الرغبة في الابتعاد بشكل غريزي، ولا يكون ذلك قراراً أو اختياراً، ولكنه يحدث فحسب. كما أنه لا يكون خطأه أو خطأها؛ فهو دورة طبيعية.

يبتعد الرجل من وقت لآخر حتى يشبع حاجته إلى الاستقلالية أو التحرر. وعندما يبتعد إلى أقصى حد ممكن، سوف يعود عندئذ مرة ثانية على الفور. وعندما يستقل بأكبر قدر ممكن، سوف يشعر فجأة بحاجته إلى الحب والألفة والمودة مرة أخرى. وبصورة تلقائية، يشعر بحافز أكبر على أن يعطي شريكة حياته حبه، ويتلقى منها ما يحتاجه من الحب. وعندما يعود الرجل بعد ابتعاده، يستأنف العلاقة عند نفس الدرجة من الألفة والحب التي كانت عليها قبل ابتعاده، ولا يشعر بأي حاجة إلى وقت يتعرف فيه على المرأة من جديد.

ومن المؤكد أن الرجل سوف يبتعد إذا ما أحس برفض المرأة له. غير أنه من الممكن أيضاً أن يبتعد حتى إذا لم تخطئ المرأة في أي شيء. فربما تجده يحبها ويثق بها، ثم يبدأ في الابتعاد فجأة وبدون سابق إنذار. وكحزام مطاطي مشدود، سوف يبتعد الرجل إلى أقصى حد ممكن، ثم يعود بعد ذلك من تلقاء نفسه.

يخطئ النساء في فهم ابتعاد الرجل، وذلك لأن المرأة عادة ما تبتعد لأسباب مختلفة. فهي تبتعد عندما لا تثق في أن الرجل سوف يفهم مشاعرها، أو عندما تنجرح مشاعرها وتخشى أن يتكرر ذلك، أو عندما يخطئ الرجل في شيء وتشعر تجاهه بخيبة الأمل.

يبدل الرجل بشكل تلقائي بين حاجته إلى الحب وحاجته إلى الاستقلالية.



طريقتان تعترض بهما المرأة

١. مطاردته عندما يبتعد.



دورة الحب الطبيعية عند الرجل

سلوك المطاردة

- عندما يبتعد الرجل ويؤثر العزلة والانسحاب، تتبعه جسدياً؛ فإذا ذهب إلى غرفة أخرى مثلاً، ذهبت وراءه.
- عندما يبتعد الرجل، تتبعه عاطفياً؛ فهي تقلق عليه، وتريد أن تساعده حتى تتحسن مشاعره، وتشعر تجاهه بالشفقة والحزن.
- وهي تعترض على حاجته إلى أن يبقى بمفرده.
- وتبدو في شوق إليه، وتشعر بجرح مشاعرها.
- وربما تحاول أن تخرجه من عزلته بأن توجه إليه أسئلة تثير بداخلة الشعور بالذنب مثل: "كيف يمكنك أن تعاملني بهذه الطريقة؟"، أو "ما الذي دهاك؟"، أو "ألا تدرك إلى أي مدى أشعر بجرح مشاعري عندما تبتعد عني؟".
- وتصبح لطيفة ومجاملة أكثر مما ينبغي. وهي تحاول أن تكون مثالية حتى لا يجد الرجل أي سبب للابتعاد والعزلة. وتتخلى عن إحساسها بذاتها وتحاول أن تصبح في الصورة التي تعتقد أنه يريدها عليها.

٢. معاقبته على الابتعاد.



عندما تعاقب المرأة الرجل على ابتعاده عنها،
فربما يخشى من تكرار هذه الفعلة مرة ثانية.
وهذا الخوف ربما يمنعه من الابتعاد عنها في المستقبل.
وهكذا تكون دورة الحب الطبيعية لديه قد كسرت.

سلوك العقاب

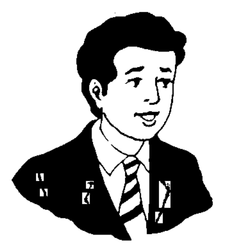
- عندما يعاوده الشوق إليها مرة ثانية، تقوم برفضه.
- عندما يرجع إليها، لا تظهر السعادة برجوعه وتلقي باللوم عليه. وهي تعبر عن رفضها لما فعله من خلال كلماتها ونغمة صوتها والنظر إليه بطريقة جريحة.
- عندما يرجع إليها، ترفض مصارحته ومشاطرته مشاعرها، وتصبح باردة وتبدي استياءها منه لأنه آثر العزلة ورفض مصارحتها والحديث معها.
- تتوقف عن أن تثق في أنه يهتم بها بحق، وتعاقبه بعدم الاستماع له وبعدم إعطائه الفرصة لكي يكون رجلاً "صالحاً".

ما يجب أن تعرفه

إذا لم يكن لدى الرجل الفرصة
للابتعاد عن المرأة والاختلاء بنفسه لفترة
من الوقت، فلن تواتيه الفرصة أبداً لكي
يشعر برغبته القوية في الاقتراب. من المهم
أن تفهم المرأة أنه إذا ما أصرت على
التقارب الدائم...

كل امرأة عن الرجال

أو على "مطاردة" الرجل
عندما يؤثر العزلة والابتعاد، فإنه
دائماً ما سيحاول الهرب والابتعاد بنفسه،
وبالتالي لن تواتيه الفرصة أبداً لكي
يشعر بحنينه العميق وشوقه المتقد إلى الحب.



الرجل الحكيم

الرجل عادةً لا يدرك أن انسحابه المفاجئ ثم عودته فيما بعد لهما أثر كبير على المرأة. ومن خلال هذه الرؤية الجديدة عن مدى تأثر النساء بدورة الحب عند الرجل، يستطيع الرجل أن يدرك أهمية أن يصغي إلى المرأة بإخلاص عندما تتحدث. والرجل الحكيم يفهم ويحترم حاجتها إلى أن يطمئنها بصفة مستمرة إلى أنه مهتم بها وحريص عليها بالفعل. وفي الأوقات التي لا يشعر فيها بحاجته إلى الاختلاء بنفسه. فإن الرجل الحكيم يستغل كل فرصة لكي يستهل محادثة معها.



المرأة الحكيمة

المرأة الحكيمة تعرف أنها لكي تفتح الحوار مع الرجل يجب عليها ألا تطلب منه الكلام، ولكن أن تطلب منه الاستماع إليها بإخلاص. وهي على ثقة من أنه سوف يفتح قلبه معها شيئاً فشيئاً. وهي لا تعاقبه أو تطارده إذا ما أراد الاختلاء بنفسه قليلاً. وهي تفهم أن مشاعرها الحميمة تجاهه هي التي تثير في بعض الأحيان حاجته إلى الابتعاد عنها قليلاً، في حين أنه في أوقات أخرى (عندما يكون في طريق العودة إليها)، يكون قادراً تماماً على الإصغاء إلى مشاعرها الحميمة.



الرجال، في علاقاتهم بالنساء، يبتعدون في بعض الأحيان، ثم يقتربون بعد ذلك، أما النساء، فتتذبذب قدرتهن على حب أنفسهن وعلى حب الآخرين، بين ارتفاع وانخفاض.

النساء مثل الأمواج



عندما تشعر المرأة بحب الرجل لها، يرتفع تقديرها لذاتها وينخفض في حركة موجية. فعندما تشعر بأنها راضية عن نفسها، ترتفع الموجة إلى القمة، ولكن بعد ذلك، ربما تتغير حالتها المزاجية فجأة، فتتكسر تلك الموجة وتتحطم. ولكن هذا التحطم يكون وقتياً. فبعد أن تصل الموجة إلى القاع، سوف تتحسن حالتها النفسية فجأة، وتعاودها مشاعر الرضا عن الذات مرة أخرى. وبصورة تلقائية، تبدأ موجتها في الارتفاع مرة ثانية.



عندما ترتفع موجة المرأة، تشعر أن بداخلها فيضاً من الحب قادرة على منحه للرجل، ولكن عندما تنخفض تلك الموجة، تشعر بالخواء في داخلها، وتصبح بحاجة إلى أن تغمرها مشاعر الحب مرة ثانية. ويعتبر الوقت الذي تصل فيه الموجة إلى القاع أواناً للتطهير العاطفي.

إذا كبتت المرأة أي مشاعر سلبية، أو أنكرت ذاتها حتى تكون قادرة على منح الرجل المزيد من الحب، في الوقت الذي تكون فيه موجتها في حالة ارتفاع، فعندما يأتي وقت الهبوط، سوف تبدأ في المعاناة من تلك المشاعر السلبية وتلك الحاجات التي لم يتم إشباعها. وهي أثناء [illegible] تحتاج بصفة خاصة إلى التحدث مع الرجل عن المشا[illegible] وإلى إصغائه وفهمه لها.

وهذه التجربة تشبه النزول

في بئر مظلمة. فعندما تنزل المرأة

في "بئرها"، تغرق بصورة واعية

في ذاتها غير الواعية. وربما

تشعر فجأة بفيض من المشاعر الغامضة،

والأحاسيس التي لا يمكن تفسيرها.

ولكنها، بمجرد أن تصل إلى القاع،

إذا ما أحست بحب الرجل

ومساندته لها، فسوف تبدأ

مشاعرها في التحسن بصورة

تلقائية. وبنفس الصورة الفجائية

التي ربما تكون قد تكسرت بها،

سوف ترتفع بشكل تلقائي،

ومرة ثانية، تشع الحب

في علاقاتها.

عندما تتكسر الموجة

يفترض الرجل أن التغير المفاجئ في حالة المرأة المزاجية ينتج عن سلوكه هو فقط، ولذلك، فعندما تشعر بالسعادة، ينسب الفضل إلى نفسه، وعندما لا تشعر بالسعادة، يشعر بالمسئولية عن ذلك أيضاً. ومن الجائز أن يشعر بالإحباط الشديد لأنه لا يعرف كيف يجعل الأمور أفضل مما هي عليه. فهي في لحظة ما، تبدو سعيدة، فيعتقد أنه يبلي بلاءً حسناً، ثم في اللحظة التالية، يبدو عليها الحزن. وهذا يصيبه بالصدمة؛ لأنه كان يعتقد أنه يتعامل مع الموقف بشكل جيد للغاية.

لا تحاول إصلاح الأمور

آخر شيء تحتاجه المرأة عندما تكون موجتها في طريقها إلى الانحدار، هو أن يخبرها أحد لماذا لا يجب أن يحدث هذا. إن ما تحتاجه حقاً هو أن يكون الرجل بجوارها وهي في طريقها إلى الهبوط، وأن يستمع إليها عندما تشاطره مشاعرها، وأن يبدي تعاطفه مع ما تعانيه. وحتى إذا لم يكن الرجل قادراً على فهمها تماماً، فإنه يستطيع في كل مرة أن يتحسن في مساندته لها، بأن يقدم لها حبه وصبره وتفهمه لها.

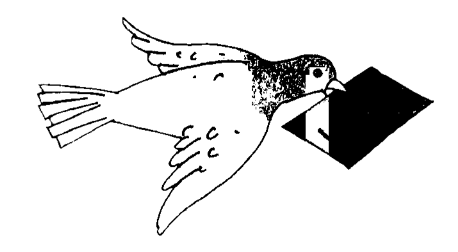
ليس خطأ الرجل أن تنزل المرأة إلى بئرها. فمهما كانت درجة مساندته لها، فلن يستطيع أن يمنع ذلك من الحدوث، ولكن ما يستطيع فعله هو مساعدتها وهي تمر بهذه الأوقات الصعبة.

تمتلك المرأة في داخلها القدرة على تجاوز محنتها والصعود بشكل تلقائي، وذلك بعد أن تكون قد وصلت إلى القاع. ولا يتعين على الرجل أن يصلحها، فهي ليست "مكسورة"، ولكنها تحتاج فقط إلى حبه وصبره وتفهمه لها.



لا يستطيع حب الرجل ومساندته للمرأة حل مشكلاتها. غير أن حبه لها قادر على جعل توغلها في بئرها بعمق أكثر مسألة مأمونة. إنه من السذاجة أن يتوقع الرجل أن تكون المرأة محبة بشكل مثالي طوال الوقت. على الرجل أن يتوقع أن مشكلاتها سوف تظهر مراراً وتكراراً. وفي كل مرة، يمكنه أن يتحسن في مساندته لها.

ثلاث طرق تساندها بها عندما تحتاج أنت إلى الانسحاب قليلاً



١. تقبل حدودك

تقبل أنك تحتاج إلى الابتعاد قليلاً وأنه لا يكون لديك في هذه اللحظة ما تعطيه لها. ومهما كنت ترغب في أن تكون محباً، فلن تستطيع وأنت في هذه الحالة الإصغاء إليها باهتمام. لا تحاول الإصغاء إليها عندما لا تكون قادراً على ذلك.

٢. تفهم ألمها

تحتاج منك المرأة في تلك اللحظة أكثر مما يمكنك إعطاءه لها ؛ وبالتالي ، فإن ألمها مشروع وله مبرراته. لا تشعرها بأنها مخطئة في حاجتها إلى المزيد أو في شعورها بجرح أحاسيسها. عندما تتخلى عن المرأة في الوقت الذي تحتاج هي فيه إلى حبك ، فإن هذا يجرح مشاعرها ويشعرها بالألم.

لست مخطئاً في حاجتك إلى البعد،
وهي ليست مخطئة في رغبتها في القرب منك.

٣. تجنب مجادلتها، وامنحها الطمأنينة

من خلال تفهم جرحها ، لن تشعرها بأنها مخطئة في إحساسها بالألم. ورغم أنه ليس بوسعك في تلك الأثناء أن تمنحها ما تحتاجه من المساندة، فبوسعك أن تتجنب جعل الموقف أكثر سوءاً وذلك بتجنب المجادلة. عليك أن تطمئنها بأن تؤكد لها أن حالتك هذه ستنتهي ، وأنك ستعود إليها ، وأنك حينئذ ستكون قادراً على منحها المساندة التي تستحقها.

ميل المرأة إلى إعطاء الكثير للرجل يصبح أقل
حدة عندما تتذكر أنها تستحق منه الحب،
و أنها لذلك لا يتعين عليها بذل الكثير
للحصول عليه. يمكنها أن تهدأ،
وتعطي القليل، وتتلقى الكثير.

إنها جديرة بحبه.

إذا لم تشعر المرأة بمساندة الرجل لها في الأوقات التي لا تشعر فيها بالسعادة، فلن يمكنها أن تشعر بالسعادة الحقيقية أبداً. والشعور بالسعادة الحقيقية يتطلب الغوص في البئر بعمق لإطلاق المشاعر والأحاسيس وعلاجها وتطهيرها؛ فهذه عملية طبيعية وصحية.

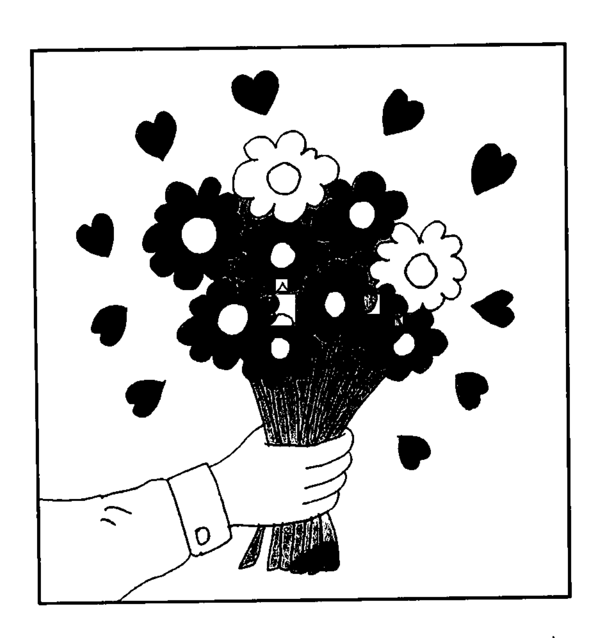
من خلال فهم أن النساء مثل الأمواج، يستطيع الرجل أن يعرف كيف يساند شريكة حياته، ويمنحها الحب الذي تستحقه.





يشعر النساء بالتحفيز والقيمة عندما يشعرن بالحب والاهتمام.

خمس وعشرون طريقة
لإسعاد المرأة



١. فاجئها بباقة من الزهور.

٢. قاوم رغبتك الشديدة في حل مشكلاتها.

٣. إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها.

٤. لا تبدل بين القنوات وهي تشاهد التليفزيون معك.

٥. اصطحبها في خلوة رومانسية قصيرة من وقت لآخر.

٦. اغسل سيارتها.

٧. اذهبا إلى النوم في نفس الوقت.

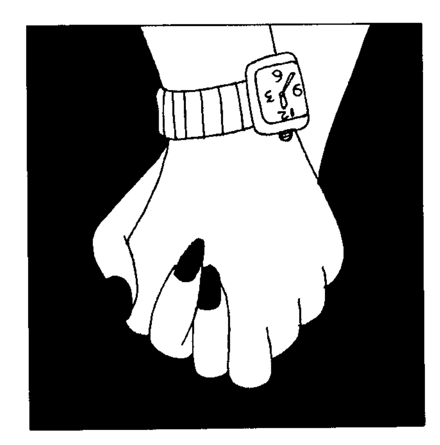
٨. في وجود الآخرين، انتبه لها أكثر من انتباهك لهم.

٩. أخبرها كيف أنك تفتقدها كثيراً وأنت بعيد عنها.



١٠. عاملها بنفس الطريقة التي كنت تعاملها بها عندما التقيتما لأول مرة.

١١. لا تنسَ يوم ميلادها أبداً.



١٢. عندما تمسك يدها، لا تتركها أبداً.



١٣. امتدح مظهرها الجديد.

١٤. عندما تراها، قم بمعانقتها قبل أي شيء آخر.

١٥. ادعُها أحياناً للخروج للتنزه، وخطط للأمر قبل أيام من تنفيذه.

١٦. اعرض عليها المساعدة عندما تكون متعبة.

١٧. تعود الإصغاء إليها ووجه أسئلة لها.

١٨. اقترح عليها تجربة مطعم جديد.

١٩. افتح لها الباب.

٢٠. كن في صفها عندما تغضب هي من أحد.

٢١. عندما تحتاج أنت إلى الابتعاد قليلاً، دعها تعرف أنك ستعود إليها.



٢٢. اسألها عن مشاعرها.



٢٣. انظر إلى عينيها باستمرار وأنت تستمع إليها.



٢٤. أحضر لها هدايا، مثل علبة صغيرة من الحلوى أو زجاجة عطر.



٢٥. ودعها بقبلة قبل أن تخرج.



يشعر الرجال بالتحفيز والقيمة

عندما يشعرون بحاجة المرأة إليهم.

خمس وعشرون طريقة لإسعاد الرجل



١. لا تعطيه تعليمات، أو نصيحة لم يطلبها منك.

٢. أظهري سعادتك عند رؤيته.

٣. كلما أمكن، دعيه يعرف أن آراءه منطقية، أو أنه على صواب.

٤. أظهري له إعجابك الشديد بذكائه وفطنته.

٥. لا تعامليه برفض.

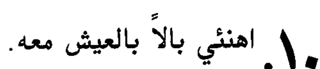
٦. إذا خاب أملك فيه في موقف ما، فلا تعاقبيه على ذلك.

٧. اطلبي منه مساندتك، ولكن بدون أن تلحي في ذلك.

٨. أظهري استمتاعك وإعجابك بسيارته.

٩. تباطئي قليلاً عندما تصلين إلى الباب حتى يتمكن من فتحه لك، وبعدها وجهي له الشكر على ذلك.





١٠. اهنئي بالاً بالعيش معه.



١١. تقبلي عيوبه.



١٢. بدلاً من التشاجر معه، خذي بعض الوقت للتفكير في الأمور ملياً.



١٣. أظهري تقديرك له.

١٤. أظهري له إعجابك بقوته وقدراته ومواهبه.

١٥. عندما يخطئ، لا تقولي له: "لقد أخبرتك أن هذا سيحدث".

١٦. إذا نسي مفاتيحه، فلا تجعلي عينيك تـدورا تعبيراً عن الغضب والاستياء.

١٧. اطلبي رأيه دائماً.

١٨. عندما يدخل إلى كهفه، لا تجعليه يشعر بالذنب.

١٩. عندما يخرج من كهفه، أظهري فرحتك برؤيته.

٢٠. إذا رفض القيام بشيء طلبت منه فعله، فكوني واثقة من أنه كان سيفعله لو كان ذلك في مقدوره.

٢١. اضحكي على النكات التي يلقيها.



٢٢. اعتذري عندما تخطئين.



٢٣. كوني لبقةً إذا لم يعجبك المطعم الذي اختاره.



٢٤. عندما يضل الطريق، انظري إلى الجانب الحسن في الموقف.

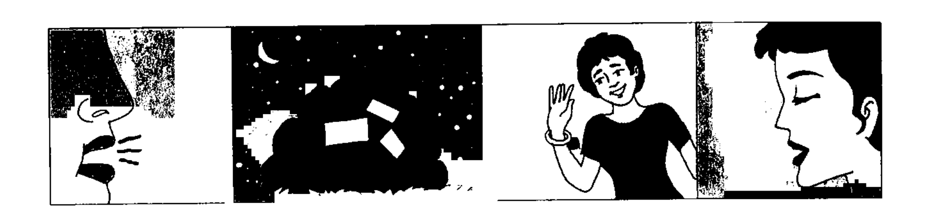


٢٥. تذكري دائماً أن تودعيه بقبلة.



كما أن التواصل هو أهم عنصر يمكن أن يدعم العلاقة بين الرجل والمرأة، فإن الجدال يمكن أن يكون أكثر العناصر التي تهدمها.

الجدال يمكن أن يجرح



يعتبر التعامل مع الخلافات والنزاعات واحداً من أصعب التحديات في علاقات الحب. فعندما يحدث خلاف بين الزوجين، يمكن لمناقشاتهما في الغالب أن تتحول إلى مجادلات، ثم، وبدون سابق إنذار، إلى معارك. وفجأة، يتوقفان عن الكلام مع بعضهما البعض بطريقة رقيقة حنونة، ويبدأ كل منهما بشكل تلقائي في جرح مشاعر الآخر؛ بلومه، والشكوى منه، وتوجيه الاتهامات إليه، والإلحاح عليه، وإبداء الاستياء منه، والشك فيه. دائماً ما ستكون هناك خلافات ونزاعات، ولكن من الممكن أن نتعلم طريقة إيجابية لتسويتها.



نادراً ما يعتذر الرجل، لأن الاعتذار في كوكب المريخ
معناه أنه قد ارتكب خطأ ما.

لكن المرأة تعتذر كطريقة تقول بها للرجل: "إنني أهتم بمشاعرك"، غير أن هذا لا يعني أنها تعتذر عن خطأ ارتكبته. والرجل الذي نادراً ما يعتذر للمرأة يمكنه أن يصنع المعجزات بتعلم استخدام هذا الجانب من لغة المرأة. إن الاعتذار هو أسهل طريقة لوضع حد للمجادلات.

بدون فهم ما بين الرجال والنساء من اختلافات، يكون من السهل للغاية الدخول في مجادلات لا تجرح مشاعر الطرف الآخر فقط، ولكن تجرح مشاعرنا نحن أيضاً. والسر في تجنب المجادلات هو التواصل الرقيق والمحترم بين الطرفين.

إن الخلافات والنزاعات التي تحدث بين الرجال والنساء لا تجرح المشاعر بقدر ما تجرحها الطرق التي نتعامل بها مع هذه الخلافات والنزاعات. والمفروض ألا تكون المجادلات جارحة ومؤلمة للمشاعر، ولكن بدلاً من ذلك، أن تكون ببساطة حديثاً جذاباً يعبر عما بيننا من اختلافات وفوارق.



الطرق الأربع لكي تتجنب

هناك أربعة مواقف يمكن أن نتخذها عند المجادلات معٍ الطرف الآخر كي نتجنب بها جرح مشاعرنا. وكل من هذه المواقف يحقق فوزاً على المدى القصير. ولكنها جميعاً على المدى البعيد تؤتي عكس النتائج التي كانت مرجوة منها.



١. الهجوم

الرجال على وجه التحديد هم من يتخذون هذا الموقف. فعندما يخرج الحديث عن نطاق الرقة والحب، فإن معظم الرجال ينتقلون إلى موقف هجومي. وشعارهم في هذه الحالة هو: "الهجوم هو خير وسيلة للدفاع".

جرح المشاعر

والرجل يشن هجومه هذا عن طريق إلقاء اللوم على المرأة وإصدار الأحكام عليها وانتقادها ومحاولة جعلها تبدو مخطئة. وعندما تضطر المرأة أخيراً إلى الاعتراف بأنها هي المخطئة، يعتقد أنه قد فاز، ولكنه يكون هو الخاسر في حقيقة الأمر.

التخويف دائماً ما يضعف عنصر الثقة في العلاقة.

٢. الهروب

الرجال على وجه التحديد هم من يتخذون هذا الموقف أيضاً. فمن أجل تجنب المواجهة، ربما ينسحب الرجل إلى كهفه، ولا يخرج منه أبداً. وهذا أشبه بالحرب الباردة. وهو يرفض الكلام، ولذلك لا يتم حل أي شيء. والرجل الذي يتخذ هذا الموقف لا يحب المواجهة، ويفضل الاختباء وتجنب الحديث عن أي موضوعات ربما تسبب الجدل.



٣. التظاهر

النساء هن اللاتي يتخذن هذا الموقف. فمن أجل تجنب ما يمكن أن ينتج عن المواجهة من جرح لمشاعرهن، فإن معظم النساء يتظاهرن بأنه لا توجد مشكلة. والمرأة في هذا الموقف ترسم ابتسامة زائفة على وجهها وتتظاهر بأنها موافقة على كل شيء وسعيدة به. ولكن بمرور الوقت، تصبح هذه المرأة في حالة من الاستياء المتزايد، وهذا الاستياء يعوق التعبير عن الحب بشكل طبيعي.



٤. الخضوع

النساء هن من يتخذن هذا الموقف أيضاً. فبدلاً من المجادلة، تستسلم المرأة، وتعترف بأن الذنب ذنبها، وتحمل نفسها المسئولية عن أي شيء يغضب زوجها. وهي على المدى القصير، تبدو بذلك مساندة له، ولكنها في النهاية، سوف تخسر ذاتها.



في كل من المواقف الأربعة السابقة، يكون هدفنا هو أن نحمي أنفسنا من أن تجرح مشاعرنا. ولكن للأسف، فهذه الطريقة لا تفلح. وما يفلح بالفعل هو أن ينتبه الطرفان عندما يكون الجدل على وشك الحدوث ومن ثم يتوقفان. ثم يأخذ كل منهما وقتاً للهدوء، ثم يعودان بعد ذلك ويتحدثان بطريقة هادئة. يجب على كل طرف التدرب على التواصل بمزيد من الفهم والاحترام مع الطرف الآخر، وسيتعلم كل منهما تدريجياً تجنب المجادلات والمشاحنات.

لماذا تتشاجر المرأة مع الرجل؟

- "لا يعجبني أن يقلل من أهمية مشاعري".
- "لا يعجبني أن ينسى فعل ما طلبت منه فعله، ثم أبدو أنا لحوحة ومزعجة".
- "لا يعجبني عندما يرفع صوته، أو يبدأ في سرد الأسباب التي تجعله الشخص المصيب".
- "لا يعجبني ألا يجيب عن أسئلتي أو يرد على تعليقاتي".
- "لا يعجني عندما يوضح لي لماذا لا يجب أن أشعر بالقلق أو الغضب أو بأن مشاعري قد جرحت".

لماذا يتشاجر الرجل مع المرأة؟

- "لا يعجبني أن تغضب من أشياء صغيرة أفعلها أو أقصر في فعلها".
- "لا يعجبني عندما تبدأ في إخباري بالطريقة التي يجب أن أفعل بها الأشياء".
- "لا يعجبني أن توجه لي اللوم لأنها لا تشعر بالسعادة".
- "لا يعجبني أن تقلق على كل شيء يمكن أن يسير على نحو خاطئ".
- "لا يعجبني أن تتوقع مني أن أقرأ ما يدور في خلدها".

يصبح الرجل أكثر ميلاً للجدال

والشجار عندما يرتكب خطأ ما، أو عندما

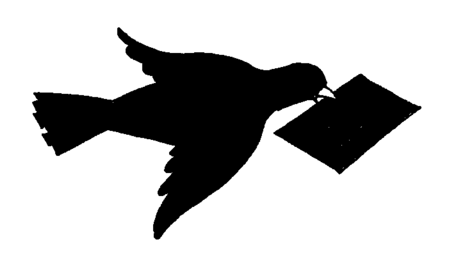
يغضب المرأة التي يحبها.

تبدأ المرأة الجدال والشجار بدون أن تشعر
بأن تنقل للرجل مشاعرها بطريقة
غير مباشرة.



السر في إرضاء الرجل هو ألا تحاول المرأة أبداً أن تغيره أو تحسنه.

كيف تتوقف المرأة عن محاولة تغيير الرجل



يحتاج الرجل إلى أن تتقبله المرأة بغض النظر عن عيوبه ونقائصه. غير أن تقبل عيوب ونقائص شخص آخر ليس بالمهمة السهلة، وخصوصاً إذا كنا نرى أن هذا الشخص يمكن أن يصبح أفضل مما هو عليه. ولكن هذه المهمة تصبح سهلة إلى حد كبير عندما تفهم المرأة أن أفضل وسيلة لمساعدة الرجل على أن يصبح في أفضل صورة ممكنة هي أن تتوقف عن محاولة تغييره بأي طريقة.

ست نصائح: كيف تتوقف

غير مفضل



مفضل



١. لا تطرحي عليه أسئلة كثيرة عندما يبدو عليه الضيق.

تجاهلي ضيقه، إلا إذا أراد أن يتكلم معك بخصوصه. وعندما يفعل، أظهري له القليل من القلق والاهتمام في البداية، ولكن ليس بالقدر الكبير، لتشجيعه على الكلام.

المرأة عن محاولة تغيير الرجل

غير مفضل



مفضل



٢. انتظري حتى يطلب منك النصيحة.

كوني صبورة، وثقي في أنه سوف يعرف بمفرده ما يحتاج إلى معرفته. فعندما تقدمين له النصيحة بدون أن يطلبها منك، فمن الجائز أن يشعر بعدم ثقتك فيه، أو بسيطرتك عليه، أو برفضك له.

غير مفضل



مفضل



٣. تقبلي عيوبه

اجعلي مشاعره أهم عندك من خلوه من العيوب. حاولي ألا تعطيه محاضرات أو تصححي سلوكه وتصرفاته.

غير مفضل



مفضل



٤. لا تقدمي تضحيات.

إذا ما قدمت له تضحيات على أمل أنه سيفعل نفس الشيء معك، فسوف يشعر بأنك تضغطين عليه حتى يتغير. قومي بقضاء أمورك بنفسك، ولا تعتمدي عليه حتى تشعري بالسعادة.

عندما تكبتين مشاعرك السلبية،
تصبح المشاعر الإيجابية
مكبوتة هي الأخرى، ويموت الحب.
امنحي نفسك الوقت الكافي للتعبير
عن مشاعرك.

غير مفضل



مفضل



٥. يمكنك أن تشاطريه مشاعرك بدون أن تحاولي تغييره.

عندما تعبرين عن مشاعرك، دعيه يعرف أنك لا تحاولين إخباره بما يجب عليه فعله، ولكن أنك تريدين منه أن يضع مشاعرك في الاعتبار. عندما يشعر الرجل بتقبلك له، يصبح من السهل عليه أن يصغي لك.

غير مفضل



مفضل



٦. كوني متسامحة.

سامحيه على أخطائه. ربما يقاوم الاعتراف بها حتى يتجنب رفضك له. أظهري له أنه لا يتعين عليه أن يكون مثالياً حتى يلقى منك الحب.

كما أن الرجال يريدون أن يوضحوا لماذا لا يجب على النساء أن يغضبن، فالنساء يردن أن يوضحن لماذا لا يجب على الرجال أن يتصرفوا بالطريقة التي يتصرفون بها. وكما أن الرجال يريدون "إصلاح أو تقويم" النساء، فالنساء يردن "تحسين أو تغيير" الرجال.

إن الرجال يرون العالم من خلال أعينهم فقط، وشعارهم هو: "إذا لم يكن الشيء مكسوراً، فلا تحاول إصلاحه". ولذلك، فعندما تحاول المرأة تغيير الرجل، فالرسالة التي تصله هي أنها تعتقد أنه "مكسور". وهذا يضعه في موقف المدافع، ويجعله لا يشعر بحبها وتقبلها له.

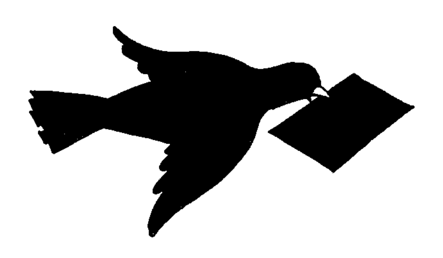
أفضل طريقة تساعد بها المرأة الرجل على التغير والنضج
هي أن تتوقف عن محاولة تغييره بأي طريقة.





إذا لم تطلب المرأة المساندة
من الرجل، فسيفترض أنه يساندها
بالشكل الكافي.

كيف تطلب المرأة مساندة الرجل، وتنالها



يخطئ عدد كبير من النساء في الاعتقاد بأنه لا يتعين عليهن طلب المساندة والدعم من الرجال. فلأنهن يشعرن بالبديهة باحتياجات الآخرين ويعطين كل ما يستطعن إعطاءه، يتوقعن خطأ من الرجال أن يفعلوا نفس الشيء. غير أن الرجال ليسوا موجهين بالغريزة إلى تقديم الدعم والمساندة، ولذلك، يجب أن يُطلب منهم ذلك.

الخطوة ١.

اطلبي منه ما تحصلين عليه بالفعل

- في البداية، كوني مدركة لما يفعله شريك حياتك من أجلك، واعترفي بذلك. ركزي على وجه الخصوص على الأشياء الصغيرة؛ كأن يحمل عنك شيئاً ثقيلاً مثلاً، أو يقوم بإصلاح الأشياء في المنزل، أو بإجراء الحجوزات، وغير ذلك من المهام البسيطة الأخرى.

- ابدئي مطالبته بفعل الأشياء التي تعرفين أنه على استعداد لفعلها. وعندما يفعل هذه الأشياء، أظهري له تقديرك لذلك.

- تخلي مؤقتاً عن توقعك أن يقدم لك المساعدة بدون طلب منك.

- في البداية، لا تطلبي منه أكثر مما اعتاد على تقديمه لك، وقومي بتطبيق النصائح الخمس التالية عند طلب شيء منه.

خمس نصائح لتوجيه الطلب

١ . التوقيت مسألة حاسمة.

احرصي على ألا تطلبي منه أن يفعل شيئاً عندما يكون من الواضح تماماً أنه ينوي فعله. على سبيل المثال، إذا كان على وشك أن يفرغ سلة القمامة، فلا تقولي له: "هل يمكنك إفراغ سلة القمامة؟".

٢ . استخدمي لهجة غير آمرة.

الطلب يختلف عن الأمر. إذا كان موقفك يوحي بالاستياء أو تحدثت بلهجة آمرة، فمهما كنت حريصة في اختيار الكلمات، فسيشعر بعدم تقديرك له، ومن المحتمل أن يرفض طلبك.

٣ . كوني مختصرة.

تجنبي أن تسردي عليه باستمرار قائمة الأسباب التي توضح أن مساعدته لك فرض عليه. إن التفسيرات والتوضيحات المطولة للمصادقة على طلبك تجعله يشعر كما لو أنك لا تثقين في أنه سيقدم لك المساعدة والمساندة.

عندما تطلبين من الرجل مساعدتك،
افترضي أنه ليس من الضروري إقناعه بما تطلبيه.

٤. كوني مباشرة.

يعتقد النساء في أغلب الأحوال أنهن يطلبن المساعدة والدعم من الرجل، في حين أنهن لا يفعلن ذلك حقاً. فقد تعرض المرأة المشكلة على الرجل في حين أنها لا تطلب منه الدعم والمساندة بشكل مباشر. والسبب هو أنها تتوقع منه أن يعرض عليها دعمه ومساعدته.

غير مفضل	مفضل
"يجب إحضار الأطفال من المدرسة، ولا أستطيع أن أفعل ذلك".	"هلا تحضر الأطفال من المدرسة؟".
"لم تحضر البريد من الخارج".	"هلا تحضر البريد من الخارج؟".
"لم نخرج من البيت منذ أسابيع".	"ما رأيك لو فعلنا شيئاً ممتعاً اليوم؟ هلا نخطط لخروجنا سوياً؟".



الرجال يستجيبون دائماً للطلبات المباشرة بشكل أفضل مما يستجيبون للطلبات الضمنية.

٥. استخدمي الصياغة الصحيحة.

من خلال استخدام الصياغة الصحيحة للطلب، يصبح الرجل أكثر تحفيزاً لإعطاء المرأة ما تطلبه من مساعدة.

فمن أكثر الأخطاء شيوعاً عند طلب الدعم والمساندة هو استخدام صيغة "هل يمكنك أن..."، بدلاً من صيغة "هلا فعلت كذا...؟". فعندما تقول المرأة للرجل: "هل يمكنك أن تفرغ سلة القمامة؟"، فهذا هو مجرد سؤال يقصد منه جمع المعلومات، أما عندما تقول له: "هلا تفرغ سلة القمامة؟"، فهذا هو ما يعد طلباً.





استخدمي صيغة "هلا تفعل كذا أو كذا...". إن صيغة "هل يمكنك أن...؟" تبدو غير موحية بالثقة، وغير مباشرة، كما تتضمن معنى الاستغلال.

الخطوة ٢.

تدربي على طلب المزيد

(حتى عندما تعرفين أنه ربما يرفض طلبك)

قبل أن تحاولي أن تطلبي من الرجل أكثر مما يعطيه لك في الوقت الحالي، تأكدي من أنه يشعر بتقديرك لهذا الذي يعطيه الآن. فعندما يشعر الرجل بذلك، يكون هذا هو الوقت الذي يمكن أن تطلبي منه المزيد، شيئاً فشيئاً.

في هذه الخطوة، سيكون هدفك أن تطلبي منه المزيد من المساعدة والمساندة، في نفس الوقت الذي يصله منك رسالة تفيد بأنه يمكن أن يرفض طلبك، ويظل يتلقى منك الحب والمساندة.

تخيري مواقف يمكن أن تبدي فيها تقديرك لمساندته لو قدمها لك، ولكنك من النادر أن تطلبي منه المساندة فيها. استخدمي هذه الطريقة فقط في المواقف التي لا تكون فيها مشكلة أن يرفض طلبك.

إذا أردت الحصول على المساعدة، يجب أن تطلبيها

افترضي أنه مشغول للغاية في العمل على مشروع مهم. في هذه الحالة، أنت لا تريدين تشتيت انتباهه لأنك تشعرين بمدى تركيزه، ولكنك في نفس الوقت تريدين الحديث معه. من الطبيعي أنك في هذا الموقف لن تطلبي منه أن يمنحك بعض الوقت، ولكنك تتدربين على أن تطلبي منه المزيد.





يصبح الرجال أكثر استعداداً للموافقة
إذا كان لديهم الحرية للرفض.

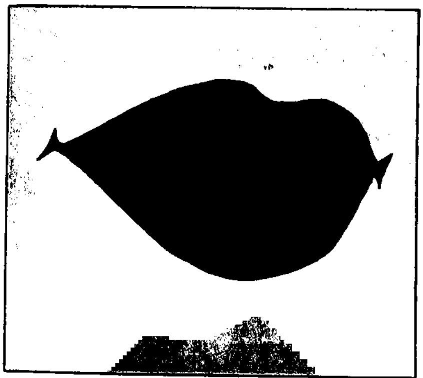
الخطوة ٣.

تدربي على الطلب بشكل حازم





عندما تنفذين الخطوة ٢ بنجاح، وتصبحين قـادرة على تقبل رفضه بلباقة ونفس سمحة، تصبحين مستعدة للخطوة ٣. في هذه الخطوة سوف تدافعين عن حقك الكامل في الحصول على ما تريدين، وتصرين على هذا الحـق. سـوف تطلبين منه الدعم والمساندة، وإذا بدأ في طرح الأعذار والتبريرات، فلن تقولي "حسناً" كما فعلت في الخطوة ٢، ولكنك بدلاً من ذلك سوف توضحين أنه لا بأس من رفضه، ولكنك رغم ذلك تنتظرين منه الموافقة.



ثم توقفي عن الكلام.

أحد العناصر الأساسية
في توجيه الطلب بشكل حازم هو أن
تظلي صامتة
بعد أن تطلبي منه الدعم والمساندة.

وإذا كسرت الصمت القائم،
فسوف تفقدين قوتك.



في كوكب الزهرة، الشعار هو:
"الحب هو ألا يتعين عليك أن تطلب أبداً!"



لأن هذا الشعار هو نقطة المرجعية بالنسبة للمرأة، فهي تفترض أنه إذا كان شريك حياتها يحبها، فسوف يقدم لها مساندته بدون أن تضطر إلى أن تطلب منه ذلك. ومن الجائز حتى ألا تطلب دعمه أبداً عن عمد كاختبار له حتى ترى ما إذا كان يحبها حقاً أو لا. ولكي يجتاز شريك حياتها هذا الاختبار، فهي تطالبه بأن يتوقع احتياجاتها، ويقدم لها الدعم والمساعدة، بدون طلب منها.

ولكن هذا الأسلوب في تناول العلاقة مع الرجال لا ينجح. فالرجال من المريخ، وعلى كوكب المريخ، إذا كنت تريد الدعم، فعليك ببساطة أن تطلبه.



عندما تتعلم المرأة فن طلب المساعدة والمساندة من شريك حياتها، فإن علاقتها به سوف تصبح بالتدريج أكثر ثراءً بشكل كبير. ولأنها في هذه الحالة ستتلقى المزيد مما تحتاجه من الحب والمساندة، فإن شريك حياتها هو الآخر سوف يشعر بصورة طبيعية بالسعادة.

من خلال تعلم طلب المساندة بطريقة صحيحة، فإن المرأة بذلك لا تساعد الرجل على أن يشعر بمزيد من الحب فحسب، ولكنها كذلك تضمن أنها ستحصل على الحب الذي تحتاجه وتستحقه.

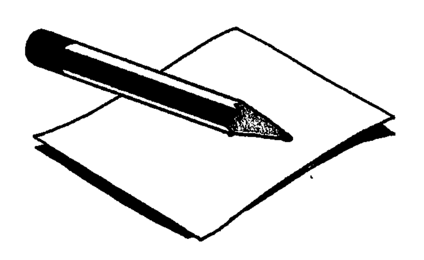




تدوين المشاعر

وسيلة أساسية للتعامل معها.

خطاب التعبير عن المشاعر



عندما نشعر بالضيق أو الإحباط أو الغضب، يكون من الصعب أن نتواصل مع بعضنا البعض بطريقة محبة رقيقة. وفي مثل هذه الأوقات، يتحول الكلام إلى تشاحن وشجار. هذه هي الأوقات التي لا يجدي فيها الكلام.

ولحسن الحظ، هناك بديل آخر. فبدلاً من أن تعبر عن مشاعرك للطرف الآخر بالكلمات، اكتب له خطاباً. إن كتابة الخطابات إلى الطرف الآخر بهذه الطريقة تتيح لك أن تصغي إلى مشاعرك الخاصة بدون أن تقلق من جرح مشاعر الطرف الآخر. ومن خلال التعبير عن مشاعرك بحرية والإصغاء إليها، تصبح بشكل تلقائي أكثر اتزاناً ورقة وحباً. ولا داعي بعد ذلك لأن تطلع الطرف الآخر على هذا الخطاب. وعندما تشعر بالدفء والألفة، يمكنك أن تركز على إيجاد حل للمشكلة بدون الحديث عنها كثيراً.

كتابة خطاب التعبير عن المشاعر

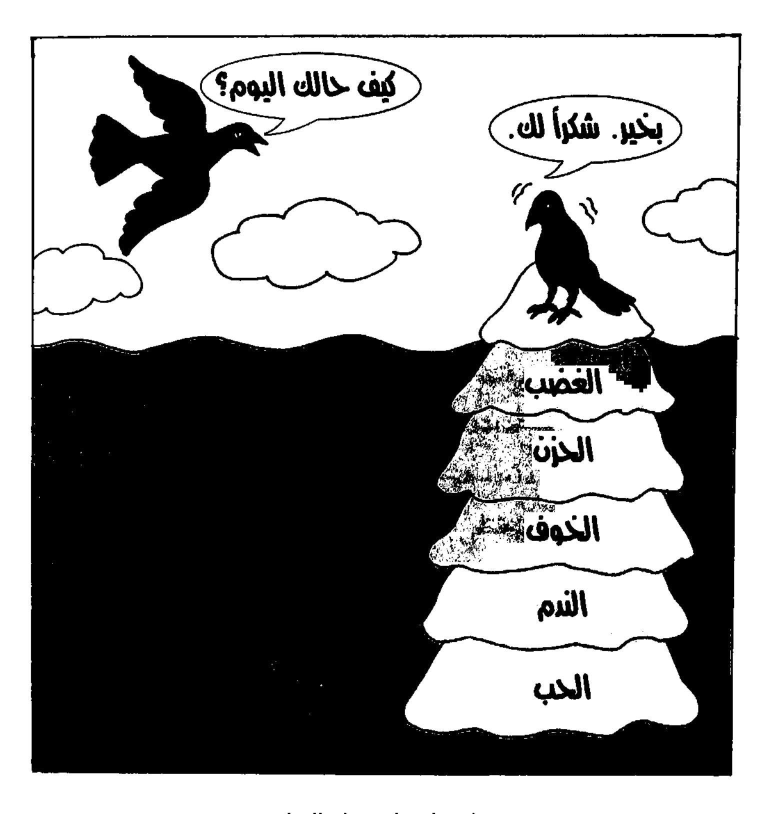


١. امنح نفسك حوالي عشرين دقيقة.

٢. اجلس في مكان هادئ، وضع عنوان الطرف الآخر على الخطاب. تخيل أنه يصغي إليك بحب وتفهم. وتذكر أنك لن تعطي هذا الخطاب إليه بالفعل، وأنه مخصص لمساعدتك أنت.

٣. ابدأ الكتابة بالتعبير عن غضبك، ثم عن حزنك، ثم عن خوفك، ثم عن أسفك وندمك. عبر عن كل من هذه المستويات الأربعة من المشاعر في عدد قليل من الجمل.

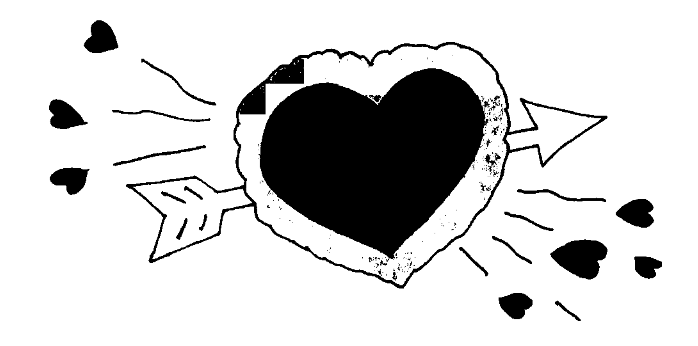
بعد أن تنتهي من التعبير عن الشعور الأول، توقف ولاحظ الشعور التالي وهو يطفو على السطح، ومن ثم عبر عنه كتابة، وهكذا. والتعبيرات التي تدل على أقصى درجة من درجات التنفيس عن المشاعر هي: "أشعر بالغضب"، و"أشعر بالحزن"، و"أشعر بالخوف"، و"أشعر بالأسف والندم".



مشاعرنا مثل جبل الجليد:
نحن عادة ندرك جزءاً صغيراً منه فقط؛ أما الباقي
فيظل مغموراً تحت سطح الماء.

٤. عندما تعبر عن مشاعرك السلبية في البداية، فإن مشاعرك الإيجابية سوف تبدأ في الظهور بصورة تلقائية. امنح نفسك دقائق قليلة حتى تفكر فيما تريده أو تحتاجه أو تتمناه، وتعبر عن ذلك، ثم بعد ذلك انتقل إلى التعبير عن المشاعر الإيجابية: الحب والتقدير والتسامح والثقة.

٥. وقع باسمك في نهاية الخطاب. عبر عن الرد الذي ترغب في سماعه من الطرف الآخر على هذا الخطاب.



نموذج لخطاب التعبير عن المشاعر حول المجادلات والمشاجرات

عزيزتي فانيسا

الغضب: أشعر بالغضب منك لأنك تفقدين أعصابك بشكل كبير. وأشعر بالغضب منك لأنك حساسة بشكل مفرط. وأشعر بالغضب منك لأنك تسيئين الظن بي، وترفضينني.

الحزن: أشعر بالحزن لأننا نتجادل ونتناقش بحدة. من المؤلم للمشاعر أن يفقد الإنسان حبه. أشعر بالحزن لأننا نتشاحن ونتشاجر، ولأننا لا نتفق في أشياء كثيرة.

الخوف: أشعر بالخوف من أن أرتكب خطأ ما. أخشى ألا ألقى منك التقدير. أخشى أيضاً أن أتكلم معك عندما تكونين غاضبة بشدة.

الندم: أشعر بالندم لأنني أتسبب في إيلامك وجرحك. أشعر بالأسف لأنني لا أتفق معك. ولأنني أسيء فهم مشاعرك. وأشعر بالأسف أيضاً لأنني أنتقدك.

الحب: أحبك وأرغب في أن نتجاوز هذه المشكلة. أحبك. عندما نتحدث معاً، سوف أكون أكثر تفهماً هذه المرة.

أحبك.
مايكل

ملحوظة: الرد الذي أريد سماعه على هذا الخطاب هو: "مايكل، أحبك، إنني حقاً أقدر مدى تفهمك لي وتعاطفك معي".

الحب يجعل المشاعر التي لم نتعامل معها تطفو فوق السطح

الغضب

الموقف الدفاعي

كثرة الطلبات

عدم المبالاة

سرعة الانفعال

الانتقاد

مداواة جراح الماضي

في هذا اليوم، نشعر بحب الطرف الآخر لنا، وفي اليوم التالي، نصبح فجأة في خوف من الوثوق بالحب. إن الذكريات المؤلمة للأوقات التي شعرنا فيها برفضه لنا تبدأ في الظهور، عندما نصبح بصدد التفكير في الثقة بحبه.

إن المشاعر التي لم نستطع التعبير عنها في الماضي ربما تغمر أفكارنا فجأة عندما تتوفر لدينا الحرية في أن نشعر، وعندما لا ينطوي ذلك على مخاطرة. والحب هو الذي يذوِّب مشاعرنا المكبوتة، وبالتدريج، تبدأ هذه المشاعر التي لم نتعامل معها في حينها في الظهور في العلاقة.

ويبدو الأمر كما لو كانت تلك المشاعر تنتظر حتى تشعر بحب الطرف الآخر، وعندئذ تظهر حتى يتم مداواتها.

مبدأ ١٠/٩٠

من خلال فهم كيف ان مشاعر
الماضي التي لم يتم التعامل معها في
وقتها تظهر من آن لآخر، يمكننا ان نفهم
لماذا نصبح عرضة بشكل اكبر لأن يجرح
الطرف الآخر مشاعرنا.
ففي الأوقات التي نشعر فيها بالضيق والغضب،
فحوالي ٩٠ في المائة من هذه المشاعر تكون متعلقة
بماضينا ولا يكون لها علاقة بما نعتقد أنه
يغضبنا ويضايقنا. وبشكل عام،
فحوالي ١٠ في المائة فقط من مشاعر الضيق
والغضب تكون مناسبة للتجربة الحالية.

خطاب مداواة المشاعر

إدراك أن ماضيك يؤثر على ردود أفعالك الحالية يساعدك على مداواة مشاعرك. فإذا ما ضايقك الطرف الآخر بطريقة ما، فاكتب له **خطاب مداواة المشاعر**، وأثناء الكتابة، اسأل نفسك عن علاقة ما تشعر به الآن من ضيق بماضيك. وربما تجد أن بعض الذكريات تبدأ في الظهور لتكشف عن مشاعر مكبوتة من الماضي. عند هذه النقطة، استمر في الكتابة، ولكن كما لو كنت في الماضي.

امنح نفسك دقائق قليلة حتى تستكشف ماضيك، وتداوي جراحه، باستخدام نموذج **خطاب التعبير عن المشاعر** الذي تعرفت عليه منذ قليل.

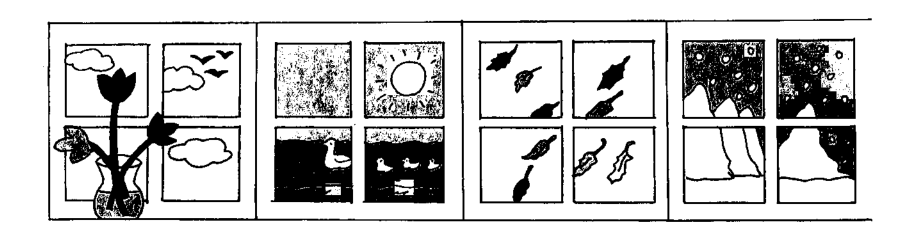
عندما تصل إلى السبب الحقيقي لما تحسه الآن من مشاعر الضيق، تشعر عندئذٍ بالحرية لأن تقدر الطرف الآخر وتثق به في الوقت الحالي.



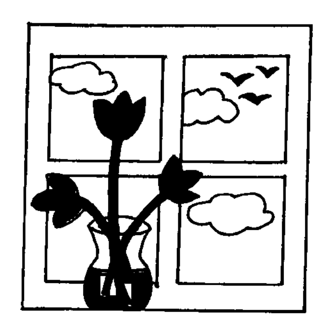
الحب شعور موسمي

فصول الحب

العلاقة بين الزوجين تشبه الحديقة. ولكي تزدهر هذه الحديقة، يجب أن تُروى بانتظام، وأن نوليها اهتماماً خاصاً، مع الوضع في الاعتبار فصول السنة، وكذلك أي أحوال جوية لا يمكن التنبؤ بها. كما يجب باستمرار أن ننثر فيها بذوراً جديدة، وأن نقتلع منها الحشائش الضارة. وبنفس الطريقة، حتى يظل سحر الحب مفعماً بالحياة، يجب علينا أن نفهم فصوله ومواسمه، ونرعى حاجات الحب الخاصة.

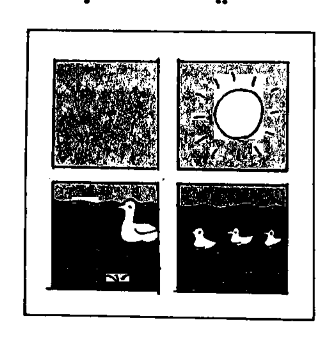


ربيع الحب



الوقوع في الحب يشبه فصل الربيع. فنحن في هذه الفترة، نشعر كما لو كنا سنبقى سعداء إلى الأبد. إنه وقت البراءة والصفاء، والحب فيه يبدو شيئاً أبدياً خالداً. كما يبدو أن الطرف الآخر هو الاختيار الأمثل بالنسبة لنا. إن الحبيبين يتناغمان معاً وبدون مشقة في انسجام وتوافق، ويبتهجان بحظهما السعيد.

صيف الحب



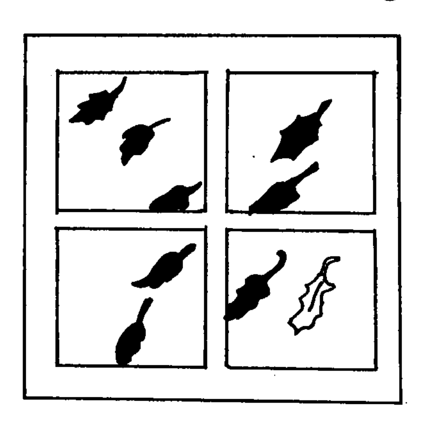
في صيف الحب، نكتشف أن الطرف الآخر ليس مثالياً كما كنا نعتقد، ويصبح علينا أن نعمل على إنجاح العلاقة. وفي هذه الفترة يظهر الإحباط وخيبة الأمل، ومن ثم تصبح هناك حاجة إلى اقتلاع الحشائش الضارة، كما تحتاج النباتات إلى أن تروى بشكل أكبر تحت هذه الشمس المحرقة.

في هذه الأثناء، لا يصبح من السهل كما كان أن نمنح الحب، وأن نحصل على ما نحتاجه منه. ويلوم كل طرف في العلاقة الطرف الآخر، ويتخلى عنه. إنهما لا يدركان أن الحب ليس سهلاً دائماً؛ فهو يتطلب في بعض الأحيان العمل الشاق تحت شمس محرقة. في صيف الحب، نحتاج إلى أن نهتم باحتياجات الطرف الآخر، ونطلب منه ما نحتاجه من الحب، ونحصل عليه. وهذا كله لا يحدث بشكل تلقائي.



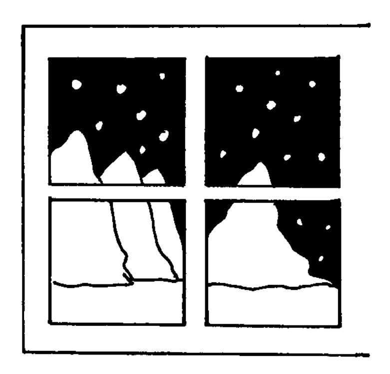
خريف الحب

نتيجة لما قدمناه للحديقة من رعاية في فصل الصيف، يمكننا الآن أن نجني ثمار جهدنا الشاق. لقد حل فصل الخريف، وهو وقت ذهبي، يتميز بالخصب والثراء. وفي هذه الأثناء، نشعر بحب أكثر نضجاً، يتقبل ويتفهم عيوب ونقائض الطرف الآخر، وعيوبنا ونقائصنا نحن أيضاً. إنه وقت الشكر والامتنان والعطاء المتبادل بين الطرفين. لقد بذلنا جهداً شاقاً خلال فصل الصيف، ولذلك، يمكننا الآن أن نهدأ، ونستمتع بالحب الذي أوجدناه.




إنني مستمتع بحياتي الآن مثلما كنا في بداية زواجنا!
انا مستمتعة الآن بحياتي أفضل!
ماذا؟ أو لم تكن حياتنا رائعة في البداية؟
بل كانت رائعة، ولكنك الآن قد رايت افضل واسوا ما بي، ولازلت تحبني.

شتاء الحب



ثم تتغير الأحوال الجوية مرة أخرى، ويأتي الشتاء. وخلال شهور الشتاء الباردة المجدبة، تتقوقع الطبيعة بكاملها على نفسها. إنه أوان الراحة والتأمل والتجدد. إنه وقت النمو بمعزل عن الآخرين، وذلك عندما نصبح في حاجة إلى أن نتوجه إلى أنفسنا أكثر مما نتوجه إلى الطرف الآخر في بحثنا عن الحب والرضا. إنه وقت المداواة والعلاج. الوقت الذي يقبع فيه الرجال في كهوفهم في سبات عميق، ويغوص فيه النساء إلى قاع آبارهن.

بعد أن نحب ونداوي أنفسنا خلال شتاء الحب المظلم، يعود الربيع لا محالة. ومرة ثانية، نستمتع بمشاعر الأمل والحب، وبكم كبير من الاحتمالات. وفي ظل ما قمنا به في رحلتنا الشتوية من مداواة داخلية وبحث عن الذات، نصبح الآن قادرين على أن نفتح قلوبنا مرة أخرى ونشعر بربيع الحب.




المريخ
الزهرة

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط
من الجنس الآخر، تذكر أن: الرجال من المريخ،
والنساء من الزهرة.

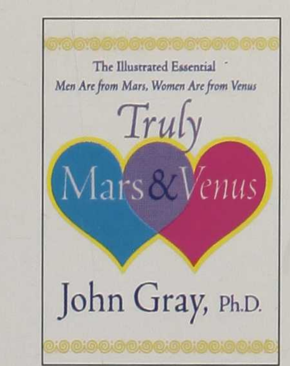
حتى إذا كنت لا تتذكر اي شيء آخر
من هذا الكتاب، فمجرد تذكرك اننا من المفترض
ان نكون مختلفين، سوف يساعدك على
ان نكون اكثر حباً.

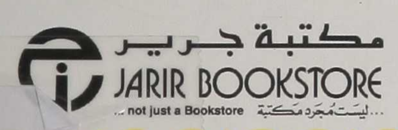


لديك الكثير الذي يمكن ان تتطلع إليه.
اتمنى ان تستمر في النمو، في الحب والاستنارة.
شكراً لك لأنك سمحت لي بان
احدث فارقاً في حياتك.



د . جون جراي،
خبير معترف به دولياً في مجال التواصل والعلاقات، ومؤلف لاثني عشر كتاباً من أكثر الكتب مبيعاً، وهو يقدم ندوات عن النمو الشخصي منذ ثلاثين عاماً. كما أنه معالج مؤهل في مجال الأسرة (الأكاديمية الوطنية للمعالجين المؤهلين)، ومحرر استشاري في مجلة فاميلي جورنال، وعضو في المجلس الاستشاري المميز في المؤسسة الدولية للمستشارين في مجال الزواج والأسرة، وعضو في الجمعية الاستشارية الأمريكية. يعيش جون مع زوجته وثلاثة أطفال في جنوب كاليفورنيا.









HarperCollins*Publishers*